不抱怨的世界 II

关系决定命运

第2只手环 21天改变1.5亿人

奥巴马 李开复 马云 张德芬

COAY
Books

目录
Content

- 第1节：前言 为什么“关系决定命运”(1)
- 第2节：前言 为什么“关系决定命运”(2)
- 第3节：前言 为什么“关系决定命运”(3)
- 第4节：前言 为什么“关系决定命运”(4)
- 第5节：前言 为什么“关系决定命运”(5)
- 第6节：改变关系的途径(1)
- 第7节：改变关系的途径(2)
- 第8节：改变关系的途径(3)
- 第9节：人无所谓好坏，思想使然(1)
- 第10节：人无所谓好坏，思想使然(2)
- 第11节：一切改变，由你开始(1)
- 第12节：一切改变，由你开始(2)
- 第13节：正向评价，打造愉快关系(1)
- 第14节：正向评价，打造愉快关系(2)
- 第15节：你的评价只对自己有效(1)
- 第16节：你的评价只对自己有效(2)
- 第17节：分辨和评价的差异
- 第18节：改善关系的秘密(1)
- 第19节：改善关系的秘密(2)
- 第20节：向自己的内心提问(1)
- 第21节：向自己的内心提问(2)
- 第22节：向自己的内心提问(3)
- 第23节：别把“不同”视为“不一致”(1)
- 第24节：别把“不同”视为“不一致”(2)
- 第25节：别把“不同”视为“不一致”(3)
- 第26节：永远不要为现实争辩(1)
- 第27节：永远不要为现实争辩(2)
- 第28节：永远不要为现实争辩(3)
- 第29节：开心或愤怒，精彩二选一(1)
- 第30节：开心或愤怒，精彩二选一(2)

- 第31节：释放你心中的仇恨(1)
- 第32节：释放你心中的仇恨(2)
- 第33节：释放你心中的仇恨(3)
- 第34节：宽恕就是给予(1)
- 第35节：宽恕就是给予(2)
- 第36节：制定标准，才能避免分歧
- 第37节：成功沟通“三步法”(1)
- 第38节：成功沟通“三步法”(2)
- 第39节：关系中的“吸引力法则”(1)
- 第40节：关系中的“吸引力法则”(2)

第1节：前言 为什么“关系决定命运”(1)

前言 为什么“关系决定命运”

人是关系中最大的难题

他人是上天赐予我们最好的礼物，但也可能成为我们最大的挑战。你可以给自己做个问卷调查，拿出一张纸，把你正面临的 问题和挑战都写下来，只要是让你产生负面情绪、担忧、困扰的 事都可以写在这张纸上。

然后，问自己：“里面有多少问题是和别人有关的呢？ ” 这时你会发现，你所面临的困扰，多半与他人有关。不论是要和 你的爱人有更深层次的交流；还是要说服某个同事，让他认同你 的看法；或是让你的孩子收拾他们的房间；或是让商店导购了解你的需要……生活中大部分问题，都能通过与别人建立成功的、有价值的关系得以解决。即使是那些大规模、全球性的问题也不例外。 我们同他人的各种关系，可以提高自身的生活品质，也能带来无尽的压力；既能给我们带来欢乐，也能带来痛苦；既能带来 安逸和谐，也能带来矛盾冲突；既能带来喜乐平和，也能带来不 安挣扎。

或许你觉得自己是关系中的受害者，无力去改善它们；或许 你觉得自己正被困在消极、不快的关系当中，无法解脱。但事实 并非如此，你既非受害者，也没有被困，你完全可以改变你与家 人、朋友、同事，甚至是萍水相逢之人的关系，并从中享受到极 大的乐趣。

你学习这些新技巧的过程，就会有很多人为你所吸引，他 们会觉得你热情、无私、乐于助人、讨人欢喜等等，在别人眼 里，你具备很多高贵的品质。同样，你也能在现有关系中，将 对方身上的这些美好品质引导出来。不要再去抱怨别人如何对待 你了，这样你就会创造出很多正向的经历，给自己带来神奇的 转化。

你从本书中学到的理念和方法，都来自我在一次教会上的演 讲。我是密苏里州堪萨斯市基督教会联盟的主任牧师。我向会众 们讲解一

些观点，告诉他们如何才能成功，并借助一个紫手环， 把它作为一种工具，以帮助人们根治“抱怨”这一顽疾。

我们用思维创造了生活，而语言又反映了我们的思维和想 法。大多数人都觉得自己积极乐观，可事实上并非如此。有时，人们觉得自己已经努力朝好的方面想了，可实际上，大多数人依旧悲观沮丧，他们不断地抱怨就充分证明了这一点。这种消极思考的倾向，最终导致了各种令人不快的关系。

多产的推理小说家阿加莎曾如此写道：“人们从不知道自 己有何不寻常的东西或习惯。”正如她所说，很多事情，尤其是 人们习惯性抱怨之事，从未被足够重视。据我从那些接受了“不 抱怨挑战”的人们了解的信息看，一般人平均每天要抱怨15~30 次，但他们却毫无察觉。而我们的“不抱怨”紫手环，正是帮人 们设了一个陷阱，以“逮住”自己的抱怨。

第2节：前言 为什么“关系决定命运”(2)

方法很简单：先把紫手环戴在一只手腕上，当（不是“如 果”）你发觉自己在大声抱怨时，就把手环换手。这样，每次抱 怨，手环都会被你从一只手移到另一只手上。在此过程中，你就 能觉知自己的消极情绪。坚持数个月，你的抱怨就会越来越少。 我们的目标是要做到连续21天不抱怨。科学家认为，将一种 新的行为变成习惯需要21天的时间。所以当你实现这一目标，就会重获新生，这种“不抱怨”的行为会成为一种持久的习惯。

一开始，我只给我的会众们分发了250只手环，可是随着 “不抱怨”理念在全世界的广泛传播，它发展成一场全球性的运 动。我们已向全世界105个国家寄出了几百万只手环。数以百万 计的个人、家庭、教堂、学校、监狱、诊所、医院、戒毒中心以 及很多企业都加入了这场运动，并且取得了可喜的成果。

“不抱怨运动”是一场蓬勃发展的、非盈利性的活动，旨在 为个人和组织机构提供资源，帮助人们摆脱抱怨，去创造更美好 的生活。

我们曾登上奥普拉秀的舞台、美国各大主流电视网络以及世界各地的重量级媒体。国内、国际几百家报刊都报道了我们的故事。许多出版社，在他们发行的杂志中附上紫手环，将其赠送给 读者。这一做法，不仅帮助我们更广泛地传播了“不抱怨”的理 念，分发了更多的手环，也让他们杂志的销量大增。

很多公司同我们接 洽，想用他们的产品帮我们分发紫手环。也有很多公司将他们的场地无偿提供，用来举行“不抱怨运动”。很多人给我写信或发邮件，向我提出各种各样的问题，为了回答这些问题，我撰写了上一本书《不抱怨的世界》，现在它已成为世界级的畅销书，在全球出版和发行。

每天我都会从google收到很多提示，告诉我又有人开设了博 客，讲述自己在接受“不抱怨”挑战后的各种经历。我受邀到很 多会议和活

动中，为各类集团发表主题演讲，从联邦机构、世界

20强企业，到学校、教堂、医院以及各类民间组织。虽然这一切出乎我的意料，但取得的成绩，让我十分感动和荣幸。

最让我感到满足的是，看到有那么多人都敢接受这个挑战（这真是个很大的挑战），坚持连续21天不抱怨。我们的网站www.AcomplaintFreeWorld.org上有一个链接，参与者通过它就能 让我们知道，他们已经成功完成21天不抱怨的挑战。我们收到世界各地的消息，证明很多人已经将“不抱怨”变成了一种习惯。

第3节：前言 为什么“关系决定命运”(3)

报怨是所有不愉快关系的共同特点

有一天，我乘坐飞机去给几百名企业领导者作一个有关“不抱怨团体”建设的演讲。飞机还没起飞，我正好利用这段时间思

考我的“不抱怨”计划。就在那一刻，我好似灵光闪现，突然想 明白了一件事：几乎所有的抱怨都建立在关系之上。

抱怨大部分都是针对其他人的——一个和你有某种关系的 人。这种关系可以很正式，例如婚姻关系和工作关系；它也可以 不太正式，例如和你隔壁房客之间的关系。它可以很短暂，比如 与萍水相逢之人的关系；也可以延续数十年，比如我们同家人的 血脉关系。

因为我是个牧师，所以经常会有人向我寻求建议。而每次他 们所面临的几乎都是关系的问题。在这些咨询、探讨的过程中， 我发现抱怨和自己有关系的人，不但能引发各种矛盾，还会使已 有问题进一步恶化。随着对这一主题更深入地探索，我发现人们 已就抱怨对关系的负面影响，做了很多调查和研究了。

早在1938年，心理学家路易斯?特曼（Lewis Terman）就在 他的研究中得出这样的结论：幸福的夫妻和不幸的夫妻最大的区 别就在于，不幸的夫妻更多地将伴侣形容为爱争辩的、尖刻的、 爱唠叨的，也就是说，不幸的夫妻更爱抱怨。而抱怨是各种不愉 快关系的共同特点。

你或许会想：“有些关系真的很让人苦恼，所以为什么不 抱怨呢？”这样可以让我们把不良情绪都释放出来，不用再把愤 怒都憋在心里，这不是很好吗？可事实正相反，抱怨并不能带给 我们安宁和解脱。在本书里，我们会详细地讨论关于“释放”的 故事。

或许，为了不让自己在关系中苦苦挣扎，我们可以放弃它们——让自己一个人自力更生、孑然一身不也很好吗？起码不用再忍受萨特所说的“他人即地狱”了。 很遗憾，我们没有这个选项。我们需要同他人建立关系，关系不是件可有可无的东西，它是一种“必需品”。

我们不但想要和他人建立关系，更渴望与他人进行交流和 沟通。如果儿童在性格形成时期缺乏关爱，就会造成他们的生长 迟滞（Failure to thrive，简称FTT）。在这种情况下，他们的身 体就很难以正常、健康的方式生长发育。据马里兰大学医学中心（University of Maryland Medical Center）的研究显示，情感缺失 是引发这种生长迟滞现象的主要原因。

第4节：前言 为什么“关系决定命运”(4)

其实，这种关系缺失影响身体状况的现象，在各个年龄段都 会出现。调查表明，老人要比年轻人更常去看医生，身体的衰老 是原因之一，但一个更重要原因是：可以同他人交流，得到照顾 和关注。这些老人同时代的亲人、朋友大部分已故，他们的生活 就成了全无人际关联的情感荒原。而医生和理疗师，为老年人提 供了他们一直非常渴求的关系刺激。

人类经常会研究黑猩猩，试图通过对这些进化近亲的研究， 更深入地了解人类的本性。在类人猿的世界里，关系的必要性更 为明显。美国国立卫生研究院（National Institutes of Health）的研 究发现，黑猩猩之间也需要进行社会性互动，并且建立关系。科 学家们总结说：“虽然野生的黑猩猩会在一天的某个时段独处， 但它们从本质上还是一种社会性动物，长时间与其他同类分离， 对它们来说是一种折磨。”

关系是一种需要，可以让我们有机会同他人分享自己的经历，享受其中单纯的乐趣。除此之外，关系还能带给我们很多东西。

不久前，沃尔特里德陆军医院（Walter Reed Army Hospital） 的医生们研究发现，在参加战争，但并未受伤的士兵中，大 约有17%的人患上了创后心理压力综合症（Post-traumatic stress disorder，简称PTSD），可令人惊奇的是，在那些参加了战争， 并受了重伤（失去一只手臂或一条腿，严重烧伤、瘫痪等）的士 兵中，只有4%的人患上此病。

这些数据让医生们很意外，因为他们本以为那些经历了战争 的残酷，并遭受重伤的士兵患病几率要大得多，为何竟然比根本 没受伤的士兵低十几个百分点呢?

研究者最终发现，原因都在于“治疗”的差异。不过我们指 的不是心理疗法，而是物理治疗，特别是沃尔特里德陆军医院物 理治疗的安

排，在这一过程中起了决定性的作用。受伤士兵会聚在一个很大的房间里，努力地同伤痛作斗争，希望自己能过上正 常人的生活。他们在接受日常治疗时发现，很多人的伤势比他们 的还要严重。那种想要恢复健康的愿望，会使病人间产生一种强 烈的共鸣。他们相互鼓励，为彼此加油打气，并会为别人的一个小小进步而兴奋不已。这种在身体恢复过程中建立起来的关系，会帮助他们治愈精神上的创伤。

所有财富，都能从关系中获得

关系也是我们获取物质性资源的一种渠道。每个人都有自己的希望和梦想。你可以花上几分钟，去想一想你企盼的那些东西，问问自己：“如果有机会让我实现愿望，我会先实现哪一个呢？”

第5节：前言 为什么“关系决定命运”(5)

现在，请思考一下，其实你想要的东西不是需要他人辅佐，就是掌握在别人手里。或许你想要一个关心你、支持你的人和你共度一生，而这就是一种关系；或许你想要辆新车、一个大房子，或者其他什么奢侈品，你就要为他人服务赚到足够金钱去买这些东西，这也是一种关系。与他人的关系可以让我们拥有自己一直在追寻、渴望的东西，而我们必须学会如何与他人相处，才能实现自己的愿望。

在《百万富翁的智慧》（The Millionaire Mind）一书中，作者托马斯?史丹利（Thomas Stanley）告诉我们，他曾采访了数千名白手起家的百万富翁。当问起这些人，什么才是积累财富最重要的技能时，94%的富翁都会把与他人融洽相处的能力看得极为重要。事实上，他们觉得，从创造财富而言，能够与他人融洽相处比拥有过人的智慧更重要。你与他人相处的能力将会产生各种关系，这些关系本身要比金钱更有价值。

你有能力改善一切关系

抱怨会扭曲、削弱，有时甚至会破坏那些对我们的幸福安宁至关重要的关系。当我们开始抱怨时，就会忽略对方曾吸引我们的品格，转而把注意力集中在对方的缺陷上面。

我妻子桂儿曾就职于一家公司，她办公室的女员工们每月都要举行聚会，用她们的话说，是在实施一种“群体疗法”。所谓的“群体疗法”，就是在附近找家墨西哥餐馆，喝上几杯玛格丽特，然后借着酒劲，大声地抱怨形形色色的男人们。主题只有一个——男人都是狗。不用说，这些女人都没能和某个男人维持快乐、持久的关系。

现在，你可能会想，她们之所以会有这样的抱怨，是因为和男人间的关系有些不尽如人意。她们只注意到了关系中的消极面，女人相互间的“同情”，只会将问题夸大。在花了一晚上去抱怨生活中的“狗男人”之后，这些女人回到家里，禁不住就会把那个正坐在La-Z-Boy（一

个沙发品牌）沙发上的男人看作一条“老黄狗”。她们的预期，都建立在头脑中的偏见上，认为男人就是狗，而这些女人的丈夫或男朋友们，也会感觉到她们的不满，真的会像她们预期的那样（有时比预期的更糟糕）对待她们。

我曾认识过一位非常有名的牧师，他跟我说：“要是不用与人打交道，牧师还是个很棒的职业。”和别人打交道，可能会是一种充满了痛苦和悲伤的斗争，但也可以不是这样。法国杰出的哲学家、剧作家萨特曾说过一句很经典的话，那就是——他人即地狱。这句话虽有些悲观，但萨特却因此为大家熟知。他在晚年时，曾作过如此解释：“大家都以为，我想用这句话说明人与人之间的关系都是有害的，如地狱一般，人们都在勾心斗角。其实，我想传递的是一种完全不同的观念，如果你同他人的关系遭到歪曲和损害，那么他人就会变成，也只能变成生活在地狱里的人。”

你能够纠正所有扭曲的关系，将其置于一个更稳固的基础之上，你有这个能力。只要你能接受新的观念，并愿意用这些观念去创造新的经历，就可以做到这一点。这本书里每一章结尾的地方，都会有一部分以“不抱怨行动”为题的文字，我会设置一些练习，以助你更深入地思考从书中学到的知识。如果你能花上几分钟，把答案认真地写下并践行，肯定会大有所获。

如果你已准备好，要把那些地狱般的关系变成和谐的关系，把互相侮辱的关系变成一种“不抱怨的关系”，那么，就从现在开始吧！

第6节：改变关系的途径(1)

Part1 你决定着“关系”的走向

改变关系的途径

Relationship（关系）一词来源于relate，而relate则来自于拉丁语relatus，意思是“重述、再现”。因此，我们也可以这样认为，我们同他人的关系，都是建立在自己对别人的描述和再现基础之上的。也就是说，我们在内心如何向自己描述对方，给其下了什么定义，对彼此间的关系起着决定性的作用。

从小，我就有个梦想，要成为一名DJ。大学一年级时，我在家乡南卡罗来纳州哥伦比亚市的一家电台找了份工作。我十分热爱它。经过几年的努力，我被提拔为台里的制作指导。而我的主要工作，就是为一些知名DJ播放的商业广告做合成音效。

就在这个时候，我认识了DJ菲尔。他比我大二十多岁，有着一副深沉又极富磁性的嗓音。在上司安排我做制作指导之前，一直都是他在担任这一职务。菲尔的嗓音真叫人难以置信，听他的节目就像欣赏一场管弦乐演奏——性感，却又如此铿锵有力。

他对制作广告也很拿手，似乎有什么秘诀，总能为那些广告挑选最合适的音乐。但无论如何，属于菲尔的调幅广播时代已经结束了。那时我们台里开始使用调频设备，而菲尔却不懂这门新技术。他的广告在调幅广播里听起来很好，可是到了声音更丰富、音域更广的调频广播里，就变得干瘪无力。

一开始，我还在为能够给儿时的偶像制作节目而兴奋，可是没过多久，我和菲尔的合作就开始出现问题。他总是告诉我，甚至是告诉任何能够听他抱怨的人，说我的作品粗制滥造，不合乎要求。他不喜欢我挑的音乐，不喜欢我制作的拷贝，不喜欢这，不喜欢那，看上去我做什么他都不喜欢。

时间一长，我对这位偶像的欣赏就彻底变成了愤恨。一开始，菲尔批评我时，我还能低下头，小声说句“对不起”，可到了后来，我就奋起反抗了。我会坚持自己的观点，并且指出他的不足。很快，我们的争吵就升级成了一场互相批评、侮辱的“竞赛”。我们的制作室四周都是玻璃墙，并且隔音效果超级好，这样一来，每次我们吵架都成了无声的“现场直播”。其他员工都能看到我们站在那里，脸红脖子粗，而那些极尽侮辱的言语只有我俩能听到，现在想想真是滑稽啊。

第7节：改变关系的途径(2)

一天，我们又开始了一场“竞赛”。就在我们争论不休时，菲尔瞥了一眼墙上的钟，说：“我没时间跟你在这儿废话了！现在，我要去和朋友共享午餐！”他气呼呼地大步走出制作室。我的目光却没有离开他，透过玻璃墙，我看到他去了楼下的大厅，一个和他年纪相仿、但我从没见过的男人正在那儿等候。那人看见菲尔，脸上立刻洋溢出热情的微笑，快步走过去给了他一个拥抱。

当我看着他们一起走出电台大门时，我有些愣了，呆呆地坐在那里。我简直大吃一惊：“菲尔居然会有朋友？他那么古怪，怎么可能有朋友！”这么说可能有点奇怪、刻薄，或许还有些自大，可是我真的从来没想过他会有朋友。什么人才会喜欢他啊？

晚上我躺在床上还思考着这件事。为什么别人见到菲尔就眉开眼笑，而我却只会发怒呢？嗯，菲尔是个古怪的家伙！就是这样，不用再想了。但我还是忍不住，“如果菲尔真是个古怪的人，那为什么在别人眼里他魅力十足呢？”

很显然，菲尔跟其他人的关系和跟我之间的完全不一样。这是因为，菲尔在心里对我的“再现和描述”是“与众不同”的。

对于其他人，菲尔会在心里再现他们的优点和长处，而他的朋友们也会在心里描述他积极的一面。可我却正相反，经过这么多次争吵，每当我一想起他，头脑里就有个持续、消极、指责的声音在向我大喊：“菲尔是个讨厌的老顽固，是个彻头彻尾的古怪家伙！”我就是这样向自己描述他，结果在我眼里，菲尔就真的成了这样的人。

我经常被问到这样一个问题：“我该如何去改变别人？”我同菲尔的这段经历给了我答案。很多年之后，我见到了诺姆?海德尔（Norm Heyder）先生，我很崇拜他，因为他好像天生就知道如何去改变别人，这是一种不可思议的本领。就算在激烈争吵的情况下，他依然能冷静地陈述自己的观点。而且，当别人强调自己的想法时，他也能平

心静气地仔细倾听。虽然诺姆和其他人不是总能达成一致，甚至都没有共同的立场，但到最后他们却能成为朋友。有些人怒气冲冲地来找他，离开时却已经心平气和、满意而归。就算遇到十分顽固、甚至有些刻薄的人，他也能发现那些人理智而善解

人意的一面，并把这种信息传递给对方。我曾经问过诺姆，为什么他能做到这些。他却告诉我：“要想改变一个人，首先，你就要改变自己对他的看法——这是改变别人的唯一途径。”

第8节：改变关系的途径(3)

关系或沟通，不仅仅是指两个人之间表面上的简单互动，它更为复杂和深奥。沟通为我们提供了描述他人的最初“素材”。而他人也会感觉到我们对他的看法，进而根据我们的看法作出相应的反馈，这些都是在潜意识里一瞬间完成的。我们一直都在重复着这种行为。

首先，想想你十分欣赏的一个人，这个人什么地方吸引你？当你看见他或者想起他时，心里会如何描述这个人呢？一些美好的词汇，比如真诚、乐于奉献、善良、谦虚、乐观、无私、快乐、博爱等等，是否会在你脑海里出现呢？

接下来，再去想一个让你十分厌烦、听到他的名字就恨得牙痒痒的人。他可以是任何人：前配偶、老板、邻居、政治领袖、某个名人，或者是同事，反正是你不喜欢的人就行。然后问你自己：“我是如何向自己描述这个人的呢？”要坦诚一些，不管答案是什么，都不要刻意地去检查或评价它们，让这些想法自由地从头脑中迸发出来。这时你再问自己，讨厌他们什么呢？是他们很粗鲁，还是坏心眼、自私、武断、冷漠、不道德、自以为是、愚蠢、痴呆或者懒惰？

现在，思考一下这个问题：会不会你最珍惜、最喜欢的那个人，却是其他某个人心里最讨厌的呢？而你心里的那个讨厌鬼却是别人最珍惜的好朋友呢？甲之蜜糖，乙之砒霜，为何会出现这种状况呢？

第9节：人无所谓好坏，思想使然(1)

人无所谓好坏，思想使然

最近，我参加了一个为期数天的大型研讨会。在我发言时，有一位女士一会向我提问，一会又针对我的演讲指手画脚。要知道，我只有六分钟的时间，这样一来，根本不能把准备的东西都展示出来。而且，每次被她打断后，我都想不起刚才自己讲到哪里了。在接下来的几天里，不管谁来发言，这位女士都是这样，随意打断别人。而这些发言者也都跟我一样，被弄得心烦意乱、精神沮丧。我发现，自己已经不知不觉这样描述她了：没礼貌、自私而令人气愤。

研讨会结束后，我来到机场，并在机场的外卖店买了些食物，准备在上飞机前把晚餐解决掉。可是那时所有的桌子上都有人，我有点傻眼。一位女士看见我站在那里，就邀请我到她身旁的一个空位上坐下。我当时没认出她是谁，但她告诉我，作为她最好朋友的嘉宾，也参加了这次研讨会。她用了好长时间来描述她那位好朋友是多么慷慨、善解人意、关心他人??她给我讲了很多那人的感人故事，告诉我她朋友做的工作是多么无私和博爱。

啊！你无论如何想象不到，我这位晚餐伙伴所说的最好的朋友，居然就是那个老是打断我发言、让我觉得她很没礼貌、自私又让人气愤的女士！听了她朋友的一番话，我真的对这位女士有了新的认识。我开始重新在脑海里构建她的形象，渐渐的，我对她的抵触情绪也不那么严重了。其实，如果当时我（或者别的演讲者）能悄悄告诉她自身的感受，并让她在随后的问答时间再提问或发表评论，问题可能早就解决了。

你经常会向自己描述不同的人。明白这一点，就能帮你把很多复杂的、具有一定挑战性的关系分解开来。

想想某个你很讨厌的人，问问自己：这个人会不会有爱他、欣赏他甚至是珍惜他的朋友和家人呢？如果你是个诚实的人，那答案肯定

是“有”；再问问你自己：那这个人的妈妈/爸爸/爱人/姐妹/兄弟会怎么形容他呢？在你的头脑里勾画一位这个人最大的支持者，再设想一下对方会怎么跟自己描述你很讨厌的这个人。

哦！这真的很困难。我们的头脑和思维一点也不愿意往那儿去想，迫不及待地要把这个人直接抹去。他们是“坏人”，我们是“好人”，这么分类方能让我们感觉舒服一点。但是为了拥有一种“不抱怨的关系”，我们就必须明白，我们与他人的关系，最终取决于自己心里给对方的评价。不过你不必非要从描述对方开始，你只要记得将那些复杂的关系拆解开来，并且经常审视自己对关系对象的看法就可以了。

在《哈姆雷特》一书中，莎士比亚写道：“世上本无所谓好与坏，思想使然。”你可以想象一下，其实别人怎么样，都是你一厢情愿的看法。一个人并没有什么好坏之分，只是我们的思想让他们变成了好人或坏人。

所以，我意识到菲尔就是菲尔，也无所谓好与坏。我和他朋友所认识的菲尔是同一个人的不同“版本”罢了。

带着这种新的认识，我敲开了菲尔办公室的门。他从打印机上抬起头，轻蔑地看着我。我先开了口：“菲尔，你像我这么大时就开始干电台这一行了，是吧？”

“这还用问??”他不耐烦地说：“我做这行的时候你还没出生呢。”

“哼！他在讽刺我没经验！”我在心里对自己说。但转念一想，那个“好人”菲尔是不会说这种不友善的话的，我是来见“好人”菲尔的。我深吸了一口气，问道：“那你刚开始做这行时是什么样的呢？”

第10节：人无所谓好坏，思想使然(2)

菲尔疑惑地看着我，想搞清楚我是不是来找茬的。没等菲尔邀请，我就自己坐到他对面的椅子上了，并且努力给了他一个微笑。嗯，好像他也对我微笑了呀！慢慢地，他开始跟我分享那些“逝去的好时光”，给我讲了那么一两件过去的趣事。

一开始还有点像冰川在融化，速度缓慢，可是没过多久，我就迎来“春天”了。话题一旦打开，还真有些停不下来。菲尔接着给我讲了很多非常有趣的故事。他告诉我，他工作过的第一家电台连录音带都没有，只能用一卷一卷的录音线。如果想要对哪部分录音做修改，就得用香烟把线熔化，把不满意的部分弄掉，然后趁热再把线接起来。“我想这也是我一直戒不掉烟的原因吧。”他一边说着一边摆了摆手，那只手里似乎总夹着一根点燃的云斯顿（Winston），“知道了吧？香烟和电台是密不可分的！”

四个半小时——我在菲尔的办公室里呆了整整四个半小时！

他给我讲了很多著名DJ的幕后故事，他们可都是我儿时的偶像啊！我并没有假装很感兴趣的样子，那根本没必要，我是真的被那些故事给钩住了；我并非为了让菲尔高兴，而是发自内心地为那些故事所吸引。我发现和菲尔之间多了一座“桥梁”，那就是电台——我们都深爱着的事业。将近晚上十点，我和他才想起看看时间，原来我们竟聊了这么久！第二天还有工作要做，得去准备一下了。

在我们的对话里，我不仅修补了与同事的关系，还让自己心中的偶像免遭毁损。

从那以后，一切都发生了变化。我才发现，每次菲尔给我提建议，都不是在怀疑我的能力。有时他的语气会有些说教的意味，但我的态度却不一样了。我会有些同情他，知道他只是沉浸在过去的时光中，一时无法自拔。结果，我发现我不需要再为自己辩护，证明自己的实力，取而代之的，我会询问他的意见和看法，更重要的是，我学

会了倾听。我改变了对他的看法，结果可想而知，我们的关系也改善了。

你想改变别人吗？你做得到的。问题的关键不在于我们能不能改变别人，而在于我们愿不愿意做一些积极的沟通。健康、愉快的关系不是利用各种手段去操纵别人，这种靠耍心机，玩手段得来的东西是不会长久的。

想要建立一种“不抱怨的关系”，不在于你学习如何去做这样的事，而在于学习如何去成为这样的人。

想要改变别人，你先得改变你自己心里对他的看法，一切转变都要从这里开始。

第11节：一切改变，由你开始(1)

一切改变，由你开始

这本书中的一些观点，你以前可能听了很多遍了，觉得这种方法很幼稚，很天真。而且，或许一直有个声音在问你，为什么你要去改变？那声音在你耳边说：“有问题的不是你，而是别人！”这在我认识的一位女士身上得到了充分体现。她曾经发邮件给我，告诉我她和丈夫之间有些问题。我回信给她，建议她做些改变，以改善他们的夫妻关系。她很气愤地回复说：“为什么我要去改变？那我丈夫呢？他那些行为就由他去吗？为什么不要他去改变呢？！”

这位女士不明白，很多时候，她的行为来源于对自己丈夫形象的“再现”。就像菲尔在他朋友眼里和在我眼里是完全不同的一样。这是为什么呢？因为不同的人会对同一个人有各式各样的看法，并根据这种看法做出相应的反馈，决定用什么态度去面对这个人。而对方也会感觉到这种态度，做出反馈。

在你所有的关系里，有没有什么共同之处呢？在与他人的每一次关联当中，有什么是一直不变的吗？答案就是——你。

“你”是每一种关系中最基本的要素，把“你”从关系中抽离出来，那这种关系也就不存在了。如果你能通过改变对别人的看法去改变你们的关系，那么关系的基本动力也会发生变化。你可以花上一辈子的时间去等待、去抱怨，坚持认为别人毫不领情，白费力气去改善关系，最后一无所获；你也可以试着去改变对他人的成见，慢慢的你就会发现，你们相处得越来越愉悦，那么你就会投入更多的精力，努力为双方的关系创造出新的奇迹。

总之，你对别人的态度，最终决定了别人对你的态度。

最近，我去了趟德克萨斯州，住在奥斯汀市的一家宾馆里。这家宾馆和我以前住过的有些不一样，我要通过两道门才能进入房间。第一扇门在宾馆主廊那里，进了这扇门一直走，就会来到一个狭小的休

息室里，在这儿还有两扇门，一个是我房间的，另外一个是我隔壁房间的。

每天我都要进进出出几次，而且每次我都是推门就走，没有用手去拉一下，反正门上有弹簧，它们自己会弹回去的。有一天，我下午6点出门，去参加东道主的招待会，同样，这一次我也没有刻意地去关门，只是随意地让两扇门自己弹回去。就在我快走到电梯门口时，我听见背后有个女人在大喊：“你是我见过的最不体谅别人的人！”我回头循声望去，惊讶地发现她是在说我！她接着喊道：“你整天故意把那两扇门摔得咣咣响，快把人逼疯了！咣！咣！咣！没完没了！你怎么那么不体谅人，那么没礼貌！”

第12节：一切改变，由你开始(2)

接着，她又说了不少挖苦的话，还抓起门把手，很夸张地向我演示应该如何正确地开关门。她一边很慢地演示一边说：“看到了吗？这很简单：开——关，开——关， 开——关！”

我小声嘟囔了几句道歉的话，看她气得一跺脚回了房间，真是莫名其妙。

按下电梯按钮，我开始思考和这位女士之间的关系。就在几分钟前，我们从未谋面，之间毫无关联。不过在她心里却早有芥蒂。对她来说，我就是那个“没礼貌、不体谅人的讨厌鬼”。从她刚才愤怒的样子可以看出，她早就在心里给我定性了。她一直在心里强调我是个什么样的人，当最终见到我时，这种愤恨就爆发了。

在电梯里，我发现自己也开始“再现”她的形象了。就在从6楼乘电梯直达18楼这么短的时间里，我已经找了一大堆词来形容她了：愤怒、严厉、苛刻??我还真期待晚上回去的时候，按照她的要求给她表演一下的，不就是开——关，开——关嘛！

哼！她觉得我一直在摔门，那么好，我就让她瞧瞧什么才是真正的“摔门”！

我的血压和愤怒跟着电梯一起升高??

当我到达顶层，步出电梯的时候，停了下来。我意识到自己对这种抱怨关系还是不能免疫。在我心里，已经对这个女人有了很深的成见，并且还打算顺应自己的想法，给她一点教训。

说实话，这种想法真的很强烈。我真想故意摔门让她听听，气气她。虽然我知道最后只会让自己更尴尬，但还是觉得只有这样才公平，我为什么要被她冤枉？既然她那么想，我就真的那样做好了。可是，这样做我心里就舒服了吗？我们之间的关系就会改善吗？答案当然是否定的。

这不是我想要的结果。不管她怎么对待我，我还是要选择其他的方式来解决问题。我会努力地去改善我们之间的关系，首先要做的就是改变我对她的看法，我要告诉自己一些关于她的不一样的事情，为她找一些“理由”。

接着，我就开始思考她这种行为的原因了。如果她前一天晚上一直都在医院照顾重病的儿子或女儿，那会怎么样呢？她精神压力这么大，还没有好好休息，一听到关门声当然会变得歇斯底里了。或者，如果她刚刚发现丈夫背叛了她，又会怎么样呢？她只不过是想在我身上发泄一下心中的怒火罢了。

女邻居根据我们相处的经验，自己创造了一个关于我的“故事”，把她心中对我的看法强加到了我的头上。但是我不一定非要以牙还牙。要改变你对他人的看法，首先要做的就是试着向自己讲述一些关于此人的不同事情。

因为第二天我要做个演讲，向一些人讲述“不抱怨的生活”的重要性。这真有点好笑，那位女士居然向我这个“不抱怨的人”抱怨了这么多。越想越觉得好笑，我已经忍不住笑出声来了。现在，这位女士已经从“敌人”变成了我的“盟友”了，因为她为我的演讲提供了很好的范例和素材。我不再强调我是对的，她是错的，也不再想着怎么报复她了，而是试着说服自己去理解她，改变自己对她的看法。

所以，等到晚上我回去的时候，我把两扇门都轻轻地关上了。

第二天早上，我正坐在外面喝咖啡，那位女士的丈夫走了过来。他自我介绍了一下，接着表示了他对我的感谢，这不仅是因为我昨晚轻轻地关了门，也因为我没有跟他的妻子争吵。“她最近压力很大，”他说，“以前她不是这样的。真的很对不起。”

尽管一开始，我出于本能反应，要把这位女士形容成一个易怒、恼人、小气的泼妇，但是事实真的和我为她编造的故事一样。这不正是我们都想看到的吗？

第13节：正向评价，打造愉快关系(1)

正向评价，打造愉快关系

你和他人的关系，全部都来自于你对他人的描述和再现。关系其实是你对他人评价和看法的一种外在的表现。这不是什么新现象，而是从人类出现以来就一直存在的事情。事实上，有一个很古老的故事，早就证明了评价他人是我们天生的“嗜好”。

圣经里说，亚当和夏娃一同生活在天堂里。你想想，这可是一对生活在极乐世界中的夫妻呀！但是后来发生了一些事情，让他们离开了这所乐园。

在故事里，上帝告诉亚当和夏娃，可以随意享用伊甸园里的一切，除了一样——不可以吃智慧树上的果实。这可不是普通的树，它能让人分辨善与恶。那么偷吃智慧树的果实意味着什么？

善与恶又如何区分呢？

亚当和夏娃忍不住诱惑，犯下了原罪，被赶出天堂。什么是原罪呢？评价就是原罪。我们一旦认为哪个人是不好的，立马就会在头脑中存储这一想法。而且我们会一次又一次地向自己强调那些“他是坏人”的证据。之后，在每一次与这个人的互动中，我们都会带着这种想法与他交流。这种建立在负面看法上的关系，是不能在天堂中存在的，因此亚当和夏娃就被赶了出来。他们有了评判善恶的“智慧”，就不再属于天堂了。

有一个古老的故事，讲的是两个部落的人住在一个大峡谷的两端。他们想架一座桥，把两个部落连接起来。可是峡谷两端的距离太长了，两边的山崖又高又陡，没人能爬得上去，要在这样的地方架一座桥简直难如登天。这时，其中一个部落里的某人想出了一个办法。他把一根细绳系到箭上，并在箭杆上绑了一张纸条，然后把这支箭射到了对面山崖上一个开阔的地方，好让对面部落的村民容易发现它。

第14节：正向评价，打造愉快关系(2)

对面的村民真的发现了这支箭，他们打开绑在箭上的纸条，上面写着：“把这箭上的细绳系到一根线上，我们会把它拉回来。”这样，第一次射箭者拉回一根线，接着是一根细绳，之后是一根纱线，再之后是一段绳子，一根比较重的绳子，更重的绳子??到最后，他们终于有了造桥需要的缆绳，可以在上面架桥了。两个部落最终被连接了起来。

其实，人与人之间的关系也是这样形成的。“往回拉”代表我们所见所闻；“拉过去”代表对方眼里我们所思所想。

这样来回几次，这种相互影响的活动就使我们头脑里一些先入为主的概念不断加强了。就像两艘潜艇发出声纳，然后根据对方的位置调整航线一般，我们不断地“再现”并做出反应。

这是个自主而持续的过程，我们根本意识不到自己在这么做，它也不受我们的控制。这就解释了为什么你已经在和别人争吵，却不知道是怎么开始这场“战争”的。自己同自己的交流，会让我们产生各种各样的想法，这些想法会迅速繁衍，最终决定了我们同别人的交流方式。

一般，我们会认为“关系”就是人与人之间的互动。但事实上，这些互动只不过是关系的一种表现形式，并不是关系本身。真正的关系是两个人头脑里的再现和重述，是那些被拉来拉去的细线、细绳、丝线、绳索和缆绳。我们是否赋予了这种互动一些积极或消极的意义，决定了我们在互动中对对方的回应。这些交织在一起的内在交流，可以成为我们通向愉快关系的牵引线，或者，也可能成为勒在关系“脖子”上的索命绳。

第15节：你的评价只对自己有效(1)

你的评价只对自己有效

1946年，维克多?弗朗克（Viktor Frankl）出版了他的经典著作——《活出意义来》。这本书讲述了弗朗克在纳粹集中营的一些经历。他发现，那些能够在纳粹暴行下幸存的人，都有一个活下去的理由。他们的生活一直都有意义（meaning）。虽然，他们失去了亲人，要忍受肉体上的折磨和无休止的监禁生活，但如果一个失去自由的人还有活下去的理由，如果他们觉得自己的生命还有意义，那么，他们就很可能在这足以摧毁一个人的苦难中生存下来。

我们一直都在以这样那样的方式追寻着生活的意义。正是那些有意义的事情，让人类的思想得到前所未有的发展。我们在追寻那种即使身在集中营都不曾被放弃的生活意义吗？或者我们还

在不懈地追问别人为何会如此对待我们？这时，我们的头脑就成了一台制造意义的机器。

单词Mean有很多含义。它最基本的含义是“意思、意图”，比如“What does this mean?”（这是什么意思？）或者“What do you mean by that?”（你这么说是什么意思？）等。

Mean的另外一个含义是“不友善的”（unkind）。很多时候，我们在向自己描述别人某种行为的意义时，都会用到“不友善的”这层含义。我们会观察别人的行为，并且赋予这种行为一定的“意义”。通常，我们都会认为他们所表达的是一种“不友善”的“意思”(mean)。

我们的“意义制造机”（头脑、思想）断定了一件事，那就是——别人是不友善的。

20世纪70年代，心理学界出现了一个崭新的领域——“叙事心理学”（Narrative Psychology）。叙事疗法认为，人们通常会创造一些“故事”，在这些故事当中寻找活下去的理由，并在这一过程中，逐步形塑和认同自己的身份。叙事心理学先锋丹?麦克亚当斯（Dan

McAdams）说过：“我们都是故事的讲述者。我们一直在把生活中一些零散的、令人迷茫的经历连接起来，赋予它们一定的连续性。”也就是说，我们会把生活中的一些事件，演化为一个有意义的故事，讲给自己听。

我们会接受自己创造的这个故事，并认为它是真实的。这时，我们就会努力地去寻找一些经历，不断加强这个故事的正确性。如果我们觉得哪个人曾对我们不够友善；或者我们的配偶、老板、商店的店员，以及一些处于类似位置的人，曾对我们不友善；甚至某个人跟曾对我们不友善的人长得很像，我们都会往最坏的地方想。这时，我们会进入一种防御状态，做好“战斗”的准备。而对方也会觉察到你的敌对情绪，真的会像你想象的那样来对待你。这个是自动而不受控制的过程。它发生得如此迅速，以至于双方都不知为何如此，但彼此的反应会进一步加强这种敌对气氛。

你有没有这样的经历？——你遇到某个人，而且一看就知道，他不喜欢你。我们经常会遇到这样的情况，某些人对我们怀有很大的成见，并且肯定地认为，我们就是这样。而我们也能从他们的态度、行为当中感受到这种成见。不管我们做了什么，都只是在加强他们对我们的这种错误评价。这种事真的很让人不舒服，一点也不公平。我们觉得自己被冤枉了，认为自己受到了诋毁和攻击。

第16节：你的评价只对自己有效(2)

那么，一个人在觉得自己受到攻击时会做些什么呢？他会“反攻击”！他会用自己的思想和假设作为一种“武器”，开始一场精神上的战斗。他会把所有消极因素归结到对方头上。为了让自己觉得公平，他会不自觉地在头脑里编造一些故事，贬低对方。他觉得，只有那些内心阴暗，行为卑劣的人，才会把别人想得那么糟糕。他会这样想，“他不喜欢我？哼！肯定是因为他太蠢了，蠢到只能呆在这个小便利店里当个收银员，连份正经的工作都找不到！”就这样，错上加错、你来我往之后，事情朝着最坏的方向发展了。

对于你生命中的每一个人而言，你都在扮演着圣诞老人的角色。你来决定他们是“淘气”还是“乖巧”。可是，你的评价只对自己有效，别人没必要和你持同样的看法。你对他人的评价只不过是自己创造的故事，说实话，它们甚至比“圣诞老人”更梦幻。

我不是说你不应去分辨对自己最有利的东西。为了我们物种的生存和延续，分辨什么是健康的、有益的，什么是有害的、危险的，是很重要的事情。现实有时会让人感到伤感，有一些人为了所谓的“挑战自己”，会做出一些不正当的举动，他们变得很好斗，富有攻击性，没人敢和他们接触。对于这样的人，我们应该怀有一颗怜悯之心，知道他们肯定是受了很深的伤害才会变成这个样子的。被别人伤害的人，也会去伤害别人；受伤的人才会伤人。

“怜悯”（compassion）就是“对肉体上或精神上遭受折磨的人表示同情，并强烈地希望他从痛苦中解脱出来。”这是一个内在的过程，是对别人痛苦和烦恼的理解。但是“怜悯”并不是去改变或“拯救”别人。你可以向别人伸出援手，但这不意味着你要伸出手去让他咬，这不是怜悯。每个人都有自己的路，没人是为了让你改变他而来到这世上的。总是试图去干预别人，以为这样就能让他从痛苦中解脱——这并非真正的怜悯。

第17节：分辨和评价的差异

分辨和评价的差异

你可以去分辨别人的出现能否帮你的灵魂得到升华，能否帮你感受更多的欢乐和人间的美德，能否让你发现自己的内在美和更多不平凡的事。但是，如果他们帮不上你，也要祝福他们，不能对其妄下定论。

分辨和评价是不一样的。分辨，是让你测定什么东西能够保护你、满足你，并给你带来快乐和幸福。而评价，来自于你内在的需求，你要通过评价来证明你所做的决定是对的。评价只不过是在为你的决定寻找一种证据。当你发现自己的决定可能不正确的时候，你就会用评价和愤怒掩盖内心的不安，让别人以为你是对的。

法国小说家和剧作家雨果这样写道：“激烈尖刻的言辞背后，都隐藏着一个虚弱的理由。”当你觉得自己的理由不够充分或者苍白无力时，你就会尖刻地指责别人，企图用这些激烈的言语来证明自己是对的。在现实的关系里面，经常会发生这样的事情。

“新年”是个很有意思的概念。在脑海里我们创造了一个关于新年的故事，并且坚信，就像日历所显示的那样，人们会在每年的12月31号那天，伴着午夜的钟声，从一年跨到另一年。我们会带着各种美好的期望，举行盛大的欢庆仪式。“新年快乐！”我们向每一个人喊道。我们相信，在未来的365天里，生活会有很大的改善，大家都在期待着那些美好的事情。新年真是太棒了，就让它快些到来吧！在美国，我们会用阳光、快乐的婴儿来象征新的一年，而用干瘪疲惫的老人象征萧条逝去的旧时光。我们总想让旧年快点结束，好去迎接新的一年。

讽刺的是，即将结束的这一年，正是我们在12个月前为之大肆庆祝的那一年，现在它就像一条烂鱼一样，被我们扔到了垃圾桶里。

12月31号和一年中的其他日子，比如5月10号，有什么不同呢？一年和另外一年又有什么不一样呢？它们之间的不同，只是在于我们为

其创造了不一样的故事，我们赋予了它们不同的意义。我们告诉自己，新的一年代表了希望，我们应该去欢庆这美好的未来。然而，当过了几个月的时候，关于我们生活的那些老故事就闯进来了，它们就像潮水一般，将那些新年的渴望和期待统统压碎、淹没??就这样，一直到下个新年来临??我们一直在重复着这个过程。

我们每个人，都是叙事心理学中活生生的例子。心理学家丹?麦克亚当斯进一步阐述了这个观点：“从青春期开始，我们就开始为自己创造一些很有戏剧性的故事。这当中，我们会有选择地发掘出一些经历，也会刻意忽略甚至忘怀一些经历。”而塔迪亚斯?戈拉在他的著作《懒人启蒙指南》中，是这样描述的：“你所说的话，只对你自己或是同意你观点的人起作用。”

第18节：改善关系的秘密(1)

改善关系的秘密

如果你真的想改善你和别人的关系，就必须要承认，“你”才是各种关系中最主要的因素。你和别人的关系是你对他人看法的一种反映。你可以向自己讲述一些关于别人的不同的故事，试着去改变对别人的看法，把别人列到你的“乖孩子”名单里。这样，你和他们之间的关系也会得到改善。

几年前的一天，我和妻子桂儿外出同朋友吃晚饭。聚会结束后，我们开着各自的车一起回家，我开在前面带路。虽然桂儿就在我后面不远，可是我却很难从后视镜里确定她的位置，不知道她是不是紧跟着我。因为她的车灯太暗了，根本照不了多远，这让我很担心她的安全，万一别的车看不到她怎么办？

我们到家后，我就告诉桂儿刚才的担忧，那样很不安全。她也说因为车灯太暗，很难看见前面的路，还告诉我说这种状况持续了快一年，而且更奇怪的是，它们是一点一点变暗的。

“我本以为车灯要是坏了的话，它会一下子就熄灭了呢，没想到它会像现在这样一点一点地变暗。”桂儿说。我跟她一样，从来没遇见过这样的事。所以我们认为问题肯定很严重，不仅是灯泡坏了，估计这部车的发电系统也快坏了。

第二天，我们就把车送到附近的修理厂去维护。取车的时候，我问修理工要给他多少钱。

神奇的是，他居然说：“不要钱。”

“不要钱？！”我问，“为什么啊？”

“灯泡和发电系统都没坏。”他解释说，“只是你的头灯太脏了。”这说法有点让人难以置信，桂儿是个爱整洁的人，总是把车清洗得非常干净，她还经常拿这个来炫耀呢！修理工看到我脸上迷惑的表情，说：“您妻子的车装的是弹跳式的车头灯。她在夜间开车时，会把头灯

打开。而车灯一旦弹跳出来，一些小飞虫啊、灰尘啊、还有其他脏东西就会粘到那上边。”

“可是她每周都会洗车啊，”我说。“你看，除非她洗车时把头灯打开，它们才会弹跳出来，要不然她是无法清洗头灯的。时间一长，车灯上的脏东西越积越厚，光线很难透过来，所以呢，在你们看来，车灯就越来越暗了。”

想想那些对你来说很有挑战性的关系吧，它们又何尝不是这样呢。表面上看，你觉得自己已经尽力了。可能你在面对那个人时，会有意识地朝他微笑，或许你也做了很多事情，想尽办法让他高兴??但是实际上，这些都是没用的。你虽然认真地清洗了汽车的表面，可是头灯还是不能发出光亮，因为你忘记了去清洗它。问题不在于事物的表面或外在，而在于事物内部。你会在一段时间里，不断地向自己讲述关于那个人的故事，时间一长，你就觉得他就是你想的那样。可是别人不一定也这样认为，你对他的看法，只是你一个人的观点。你可以改变你所创造的故事，进而改变你们关系。

第19节：改善关系的秘密(2)

现在，你可能要问：“你是不是在建议我，要不断地问自己，我是怎么向自己描述遇见的每一个人的？”是的，完全正确。

“可是，总是一个劲地问自己对别人的看法，不会让我发疯吗？”不会的，因为你已经疯了。其实，除了“思维混乱”之外，“疯狂”（crazy）还可以有其他更好的定义。

这是可以让你更清醒、更理智地看待别人的第一步，更重要的是，它可以让你和别人的关系更和谐、更愉快。

伟大的精神导师和作家一行禅师曾这样写道：“你种下一株莴苣，如果它长得不好，你不会责怪莴苣，而是会找一些其他的原因：可能是因为没有足够的肥料或水，也可能是阳光不够充足，总之你绝不会责怪莴苣。但是，如果我们和朋友、家人的关系出现了问题，我们却只会责备别人。其实人与人的关系就和莴苣一样，只要你精心呵护，都可以有很好的结果。责备根本不会有什么积极的作用，争吵、劝说也是一样。这是我的经验之谈。

如果你能明白，并且也愿意这样做，那么你就会去爱别人，之前不好的关系也会得到改善。”

不抱怨观念

■要想改变一个人，首先，你就要改变自己对他的看法——这是改变别人的唯一途径。

■你经常会向自己描述不同的人。明白这一点，就能帮你把很多复杂的、具有一定挑战性的关系分解开来。

■一个人并没有什么好坏之分，只是我们的思想让他们变成了好人或坏人。

■想要建立一种“不抱怨的关系”，不在于你学习如何去做这样的事，而在于学习如何去成为这样的人。

■你可以试着去改变对他人的成见，慢慢的你就会发现，你和对方相处得越来越愉悦，那么你就会投入更多的精力，努力为双方的关系创造出新的奇迹。

■当你觉得自己的理由不够充分或者有些苍白无力时，你就会尖刻地指责别人，企图用这些激烈的言语证明自己是对的。

■你所说的话，只对你自己或是同意你观点的人起作用。

?不?抱?怨?行?动?

■选择一个和你关系很好，相处融洽的人，写下你对他的看法。

■再选择一个和你有矛盾的人，写下你对他的看法。

■思考一下，你认为不太好相处的那人个，他的朋友们对他有什么样的看法。想象他最好的朋友、母亲或者崇拜者会怎样描述他，并把这些也写下来。

■下次你再和这个人产生矛盾时，积极地让自己去欣赏他、崇拜他，试着把他归结到你的“好孩子”名单里。

■不管什么时候，只要你在和别人相处，都要问自己：“我是如何向自己描述这个人的？”

第20节：向自己的内心提问(1)

Part2 当不同世界碰撞时

向自己的内心提问

一天早上，我一觉醒来心情好得不得了。我几乎是蹦跳着来到厨房，给自己煮了点咖啡。厨房的窗开着，我站在那里，尽情地呼吸着早晨清新的空气。马儿们在吃草，小鸟在捉虫子，多么美丽的画面啊！心情真好！我又到外面喂我们的小狗。我爱抚着它们，和它们玩了好一会儿。

我回到屋子里，给自己倒了杯咖啡，开始了清晨的祈祷。

我还有一整天的工作要做，不过似乎时间很充裕。我沉思了一会儿，然后去锻炼，回来后给自己做了早餐；吃完早餐之后，回复了一些邮件；打了几个电话，洗澡，穿上外衣，最后开车去上班。一切都进行得有条不紊，这真的让人很舒服。我是那么的开心、快活。

一整天都是这样，轻松、愉快。我悠闲地处理好每一件事情，和朋友、同事们的互动也很让我满意。回到家里，妻子女儿都在等着我，我和她们一起度过了一个愉快的夜晚。嗯??这真

是美妙的一天。

可是第二天早上醒来时，24小时前还围绕着我的某些神奇力量，一下子都消失了，就好像被人拔了电源插头一般。我感到不安和忧闷。喂那些宠物简直成了一件繁琐的差事，只会让人心烦，它不再是一种乐趣了。一整天我都觉得时间不够用，每件事都不能按时完成。我觉得没法和别人清晰地交流，一点小麻烦也会让我发疯。真盼着这一天早些结束。

为什么会发生这种变化呢？在第一天和第二天之间没有发生什么糟糕的事，只是我在这两天的情绪有所不同而已。我不知道是什么原因把我从头一天善良的“好好先生”，变成了第二天的“暴躁狂人”。我并没有改变生活规律，吃饭、运动都和前一天一样。我也像往常一样

补充营养，可是为什么会这样呢？我一直在思考着这个问题。我把第一天和第二天作了比较，似乎哪里出了问题。

这种事真的很常见。不管你有没有注意到，你肯定都有过这种经历。其实，发生改变的是我们自己，第一天的你和第二天的你是不一样的。这种状态上的改变，受很多因素的影响，睡眠时间和质量、食物的种类和数量等等，都可以影响你的外在面貌；同别人的互动、交流也可以改变你的情绪和状态；就连天气也会让你的心情和行为有所变化，甚至你做梦的内容在一定时间里，也会对你产生影响。

第21节：向自己的内心提问(2)

某天早晨，我像往常一样醒来，却发现我那一向乐观、好脾气的妻子心情似乎很差。我问她怎么了。她生气地看着我，说：“你骗了我！”天！这真是意外，我脸上布满了震惊的表情。还没等我否定她的控诉，她就补充道：“昨晚我做了个梦，梦见你欺骗了我。对不起，我知道那只不过是一个梦，可是无论如何，我就是无法忘掉它。”

古希腊哲学家说过，“人不可能两次踏进同一条河流。”河流是一直在流动的，当你站在河边，你面前的水已经不是几秒之前你所看到的水了，当然也不是几秒之后你将要看到的水。河水一直在流动，你所说的“河流”一直都在这里，但河流里面的河水却一直在流动、变化着。人也是这样，每一天、每一刻，我们都在发生着或细微或巨大的变化。

而这些变化所产生的影响，可以在我们与他人的关系中体现出来。如果一个人总是不断地变化，那么他和别人的关系也会建立在一个不断变化、重新排列的基础之上。就像地壳板块的运动一样。这种关系可以给你带来很多美好的、不可思议的新发现也可以是一场十级大地震，摧毁一切，带来巨大的破坏。

很多打算结婚的年轻人都会来向我寻求一些婚前忠告，我经常会把这个古老的格言讲给他们听：“男人娶了女人，认为她永远都不会变。女人嫁给男人，认为她可以改变这个男人。可是，他们都错了。”

变化是一直持续，无法避免的。我们如此，别人也是一样。我们永远也不可能停下来。如果我们能为这种变化感到惊喜，而不是把它看作关系的威胁的话，它就会为我们的关系创造出新的境界。不必非要到关系之外去寻找新的经历、新的关联、新的意义和新的成长，就在我们现有的关系当中，你就可以找到梦寐以求的东西。

通常，在一段关系结束之后，人们都会做出这样的解释，“我们不合适了。”虽然成年之后，我们身体各部分会停止发育，但是只要我们

还活着，精神就会一直成长下去。它会重塑我们的性格和品质，让我们以新的面貌示人。每个人都是不同的，当人们发现他们已经“不合适”时，他们不会再像从前那样，只会注意到对方吸引人的一面；现在他们开始关注彼此的不同了。

如果最初让他们走到一起的原因发生了变化，就算有时这变化会带来很多美好东西，就算对方变得更加令人欣赏，他们也会觉得难以接受。当有人问起视效艺术家查克?克劳斯（Chuck Close）他和妻子的关系时，他会告诉你，“我结婚40年了，这不仅仅是一段婚姻——到了这个时候，我已经拥有了四五段完全不同的婚姻。人们都希望自己和配偶能够以和谐一致的方式相处，希望现在有新的理由要和她（他）在一起。但是这理由和你最初想要和她（他）在一起的理由是完全不同的。”

第22节：向自己的内心提问(3)

男人在挑选领带的时候，肯定会先看看自己的西装。他要看看这套西装里都有什么颜色和图案，而他自己又想要突出哪几种。然后他就会选择一条合适的领带，来突出这些特点。那么领带的颜色要跟衣服中的每一种颜色都搭配吗？当然不要，那样看起来会十分造作，一点吸引力也没有。领带的颜色和款式，一定要为着装的整体效果起到画龙点睛的作用。

想象一下，一位男士搭配了一套西装领带之后，穿着它去上班。吃过午饭之后，他会照照镜子，看看自己的衣服是否依旧整洁。这个时候，他开始注意到领带和西装的颜色有些冲突，可早上他还觉得很合适呢。即使现在这领带的大部分颜色和西装还是很配的，他的注意力却会停留在突兀的地方，怎么看都觉得不满意。

我们与他人之间的关系发生了变化，是因为我们在变，别人也在变。当这一切发生时，我们有两种选择：一个就是把精力都放在彼此间的不同上，而另一个就是回头看看，仔细想想一开始时，是什么让我们觉得彼此很相配，再去寻找共同点。就像西装和领带一样，你现在觉得它们不匹配了，但是通过这样的思考，或许可以试着寻找一种新的组合方式搭配它们。你之前之所以没发现这种新的搭配方法，是因为那时它还不存在。

还记得我在这章一开始时提到的那个故事吗？第一天的时候我还轻松欢快，隔天我却变得烦闷压抑。其实这两天本身并无不同，只是我不断比较才让第二天显得如此让人难以忍受。在那天里，我一直反复地问自己一些问题，比如：

“我今天是怎么了？”

“为什么我今天没有昨天感觉那么好呢？”

“我怎么才能像昨天那样呢？”

我一遍一遍地问自己，这无疑让第一天和第二天之间产生了一种消极的对比。在我心里，第二天是“不好的”“错误的”“令人沮丧的”??而上面的那些问题，又进一步加强了这种印象，让我本来就很糟糕的心情更加烦闷了。

我曾经参加过一场研讨会，一位与会者在发表演讲时问我们：“吸引别人注意最好的方法是什么？”所有的参加者都静静地坐着，等待他的答案。他重复了一遍，“吸引别人注意最好的方法是什么？”我们都对这个问题很感兴趣，十分期待答案的揭晓。可他还是没有回答，只是又重复了一遍，“吸引别人注意最好的方法是什么？”这次，大家才觉察他原来是想让我们来回答这个问题，所以观众们开始喊出一些可能的答案。但这位演讲者却没有理会这些反馈，还在重复着，“吸引别人注意最好的方法是什么？”直到几分钟之后，我们才反应过来，原来他已经将答案告诉我们了！他不是一直都在用他的行动向我们展示了答案吗？我们中的很多人都只关注于问题的本身，让思维偏离了正常的轨道，所以当答案已经揭晓时，也没有察觉到。“这个问题的答案是什么？”大家都想知道。而答案就是那个演讲者一直在重复做着的事情——提问。我们提出问题，才会去思考这个问题，关注这个问题。

在和别人交往的过程中，什么是你关注的焦点？你是不是经常问自己，是什么让你接近或离开这个人？你喜欢他什么，又讨厌他什么？他的哪些优点让你欣赏，你又希望他做何改变？你怎么才能让他高兴？或者为什么他会让你伤心？

在第一章里，我们讨论了关系是如何反映你对一个人的评价和描述的。那么是什么在控制这种描述的过程呢？就是你问自己的关于对方的那些问题。

你有没有问过自己，为什么领带中的某些颜色和衣服不匹配？又有哪些颜色和衣服是相称的？你喜欢这种搭配吗？

第23节：别把“不同”视为“不一致”(1)

别把“不同”视为“不一致”

我得承认，在和桂儿交往的前几年里，我一直都认为，她在很多方面都应该做出改变。我经常问自己一些问题，比如：“我喜欢坐过山车、玩壁球、潜水——她为什么就不能像我一样多些冒险精神呢？”“我是个外向的人，喜欢把什么事都说得很透彻——她为什么不能像我一样能言善辩呢？”这些问题让我觉得，桂儿应该改变自己。

实际上，我是把“不同”和“不一致”混为一谈了。单词“compatible”的意思是“能够以一种和谐一致的方式共存并发挥作用”。想要有和睦协调的关系，你和对方不一定非要有很多共同之处。事实上，当你不再把彼此间的不同看作关系障碍时，是可以创造出和谐的，所谓“互补”说的就是这个道理。一首动听的歌曲，是歌唱家用不同的声调演唱出来的。不同的声调才创造出和谐的旋律，要是一首歌只有一个调子，那也就不是歌了。

不要把“不同”和“不一致”混淆在一起。如果你正好遇见类似的问题，那么就请你用心想一想，反复地问自己：“我们怎么才能以一种和谐一致的方式相处下去呢？”答案可能就在你面前。

人们总是这样认为，和自己有关系的人，比如家人、朋友等，就应该和他有相同的性格和爱好。如若不然，那么他们间的关系肯定就存在问题。这是因为大多数人都有种不安全感，需要向别人证明自己的价值和重要性。一旦他们的兴趣和品位不能得到认可，他们就会怀疑自己的价值，担心是不是哪里出了问题。

曾有一对夫妻来向我咨询。在同他们的对话中我发现，他们的性格和爱好差别极大。他很外向，喜欢社交活动、远足、滑雪和火车模型。而她呢，非常内向，喜欢读书，玩猜字谜游戏，爱听音乐，还会练练瑜伽。他们有三个孩子，一家人过得很快乐，可美中不足的是，他俩一点共同爱好也没有。

第24节：别把“不同”视为“不一致”(2)

妻子承认很享受现在的日子，但总是抱怨丈夫不能参与到她喜欢的活动中来。而丈夫回应道：“她要我做什么我都乐意，可她就是不开心。”丈夫说他已经告诉妻子无数次了：“不管你要我做什么，我都会全力以赴的，只要你说出口。”

她看着他的眼睛，然后又跟我对视了一下，接着就低下头去盯着自己的脚尖，说道：“我不是要强迫你做那些事，我只是希望你能和我有点共同爱好。”她把两人的不同看作了一种不和谐。我建议他们可以尝试着去参加一些新的活动。也许这样，两人就能找到一点共同爱好了。如果还是不行的话，那么就请给她你的时间和关怀——这是一个人能给予别人的最好的礼物。

每个人都有自己的风格，都是独一无二的。把别人的特点看作错误，只会危害到你和他们的关系。我们需要做的，就是去欣赏彼此的共同之处，对于彼此间的不同，也要欣然接受。这样你想要的和谐关系就能建立起来了。

在同桂儿一起生活了这么多年后，我开始学着去关注她身上的优点。比如，桂儿是个干净整洁的人，把我们家打理得一尘不染，井井有条。她总是在清理、粉刷或者栽种些什么东西。她整天围着屋子转，有时真想让她停下来，大家一起去骑骑马、打打高尔夫、游游泳或者看场电影什么的，可那简直太难了。很多年里，我都在问自己，“为什么她这么爱干净啊？为什么她不能暂时放手，去享受一下人生的快乐呢？”受了这些问题的控制，我把关注的焦点，都集中在了她所缺失的东西上。

可是之后发生的一些事，却让我改变了观点，开始懂得欣赏她的这种“洁癖”。

一天晚上，我、桂儿还有几个朋友一起到另外一对夫妻家作客。这对夫妻看起来什么都不缺：他们住在一处高档小区里，房子很大也

很气派；他们的孩子漂亮可爱，好像随时都准备好让劳拉爱什莉（Laura Ashley Kids’，一个童装品牌）的摄影师来拍童装广告一般；夫妻二人都是那种非常有魅力的人，丈夫高大健康，有着很坚毅的方下巴，一双蓝色的眼睛，一头棕色的卷发，英气逼人；妻子身材修长，金发碧眼，完美的鼻子加上一口洁白整齐的牙齿，足以让任何整形医生感到骄傲。

一进他们家的门，我就想起约翰尼?卡森主持的一期《今夜秀》(The Tonight Show)。那次喜剧演员乔治?戈布尔（George Gobel）作为当天的最后一位嘉宾出场。在他之前，还有两位当时的大明星鲍勃?霍普（Bob Hope）和迪安?马丁(Dean Martin)。戈布尔看了看霍普和马丁，然后开玩笑说：“你们有没有过这种感觉？——世界是一件黑色晚礼服，而你却是一双棕色皮鞋？”嗯，在这对夫妻的家里，我感觉自己就像一双棕色皮鞋，和整个环境格格不入。

第25节：别把“不同”视为“不一致”(3)

聚会的中途，我需要去下洗手间，那位漂亮得让人眩晕的主妇告诉我：“走廊一直走到底，左边最后一个门就是！”我走到了走廊最里面，却不小心打开了右边的最后那扇门——那里是夫妻俩的卧室。天！我简直被自己所看到的一切惊呆了！这个屋子太肮脏了！我说的不是“不整洁”，而是“肮脏”。床上没收拾不说，各种颜色的衣服堆得满地都是，最恶心的是，地上居然还有几坨狗粪！那股恶臭真是让人无法忍受！

我们刚来他们家时，我还在问自己：“为什么我们没住在这么好的小区呢？”说来有点惭愧，我还问过自己：“为什么我没娶到这么漂亮的老婆？”（说不定桂儿也在把我和这家的男主人作比较呢）而当我偶然闯进他们的卧室，看到了这令人作呕的一幕之后，想法彻底改变了。“我怎么会对桂儿爱干净的好习惯那么不满呢？”我是个多么幸运的人啊！虽然桂儿的“洁癖”比较严重，但总比他们这种表面上的风光好得多。

顺便说一下，这对夫妻后来离婚了。就在那次聚会大概一年多之后，他们大吵了一场。正是那种努力要向外界展示完美形象的压力，最终导致了两个人的分手。

第26节：永远不要为现实争辩(1)

永远不要为现实争辩

每一时刻的我们，都是不同的。河水一直在流动，不可能两次踏进同一条河流。我们都是一直在“流动”、成长和进化的存在，因此，我们的关系也会随着这些变化而变化。每个人都活在自己的世界里面，这个世界在不断地变化发展，而且会按照他们的观点进行重塑。你是不是在问自己一些问题，它们能引发你对变化的欣赏，也能让你对这一不可抗拒的过程咒骂不停。你是不是一直在问自己，是什么让你对某人喜爱、欣赏，或者是什么让你对他愤恨不已？

我们的生命，是一个不断发现和成长的过程。各种各样的经历，让我们有了衡量情感的新标准。一个人在不同的时间里会有不同的变化，要让自己去欣赏他的这种变化，而不是一味地感叹：“他怎么会变成这样？”也不要把自己的意志强加给他，这样，我们的关系才会达到一个新的高度。

因为我们每个人在特定的时间里情绪差别很大，每个人都有独一无二的观点和想法。所以，我们所做的最坏的事情就是因为“现实”同别人争辩。但是在很多焦头烂额的关系中，人们却经常这么做。

我女儿莉娅12岁那年，我和她一起去迪斯尼乐园玩了一星期。期间有一次，我打电话到迪斯尼的主题饭店订了位，之后我们就到一个景点去游玩。就在排队的时候，莉娅问我：“我们晚餐定的几点？”

“七点。”我回答。

“你告诉我六点半啊。”她说。

“没有，我没那么说。”我微笑道，“是七点。”

“那你为什么告诉我是六点半？”她一边说一边转过身看着我。

“我没有。”我的微笑开始消失了。

“你有，爸爸。”

“我没有，伙计。”

“你有。早上我们在宾馆阳台上的时候，我问你我们今天几点去吃晚饭，你说的就是六点半。”很明显，她的音调升高了。

“不，我没有。”我也增大了音量。

“你有。”

“我没有。”

“你有。”

“我没有。”

接下来是没完没了的争论。

我们到这个“世界上最快乐”的地方来玩，现在却为了争论谁说的“事实”更准确而大动肝火。真是讽刺！

我禁不住又向自己提问了：

问题：在我和莉娅的对话里，什么是我们争论的主要焦点？

答案：我们晚餐预定的正确时间。

到底是我说错了还是她听错了，这很重要吗？当然不重要。

可是我们却发现自己不知不觉地开始了一场毫无意义的争论。为什么会这样？因为莉娅一直在问自己这些问题，例如：

“为什么爸爸一开始告诉我的时间，和现在告诉我的不一样？”

“他怎么了？”

“他为什么不承认自己错了呢？”

而我也在向自己提问：

“为什么她老是跟别人争辩？”

“她怎么能这样跟自己的爸爸讲话？”

“为什么我跟她说话时，她总是心不在焉？”

听听别人的对话，你会发现，他们都在为现实无休止地争论着。他们都在试图证明自己的说法才是正确的。为现实而争论是导致失败的主要原因。每个人都生活在自己的世界当中，虽然这个世界会因为个人的变化而不断转变，但他们还是认为，只有自己的世界才是唯一的、正确的现实。对他们来讲，那就像是一种不动产。一旦我们企图

证明自己的观点是对的，而别人的观点是错的时候，最终都会以争吵收场。这样只能让问题变得更复杂，让双方都受到伤害。

随着争吵的不断升级，我和莉娅都开始变得很生气，说话的语气越来越差。好在我的幽默感还没彻底消失，知道在这个虚幻的世界里为现实争论是件多么可笑的事情。在我们的快乐时光还没被彻底毁掉之前，我先熄灭了“战火”。我说：“可能是我说错了，也可能是你听错了，但不管怎样，我们的晚餐都定在7点。”

第27节：永远不要为现实争辩(2)

听了这话，莉娅在愤怒的“指控”中停了下来，转过身去接着排队。不过还是不认输地背对着我嚷了一句：“你说的就是六点半。”不过这次，她言语里的火药味没那么强。

“如果我真是这么说的，那么对不起。”我说道，微笑又回到了我的脸上。

请注意，我并没有简单地说一句：“对不起，你是对的，我是错的。”我有自己的记忆，同时也尊重莉娅的说法。这样事情就会朝着更重要的方向发展——让我们俩玩得开心。在任何关系中，无论是夫妻关系，同事关系，兄弟姐妹关系，让双方都有愉快的经历，不正是这些关系的底线吗？又有谁不希望能与他人快乐地、开心地交流呢？

约翰?列侬（John Lennon）曾经一语双关地说过：“现实总是留给想象极大的空间。”为何这么说呢？因为现实是个相对的概念。你有你的“现实”，而别人也有他们自己的“现实”。它们是独立的、截然不同的，而且也是在不断变化的。你要习惯这种“现实”。

“现实”不一定总是正确的，就算在法庭上也是如此。很多调查研究都表明，目击证人的说明是一场审判中最不可靠的证词。他们在描述所发生的一切时，会把自己的想法、情绪、偏见、感情以及其他很多因素掺杂进去，从不同角度掩盖了事实的真相。

如果你曾经历过交通事故，就会知道这一说法是多么正确。

就在事故发生几分钟后，你和另一个目击者开始向警察讲述事发经过。这时你会发现，大家的记忆迥然不同。你们都在现场，也都是从自己的角度阐述事实。但是到最后，警察能做的，只是去分辨你们谁的说法更可信，或是看怎样组合证词，才能让案件更合情理。目击者似乎都在证明自己所经历的就是“真相”。可这时“真相”已经离“现实”很远了。因为，现实总是留给想象极大的空间。

约瑟夫?坎贝尔（Joseph Campbell）说过：“现实是英语中唯一一个总是应该被加上引号的单词。”所谓“现实”都是相对于说明它的人而言的。为了当下的“现实”而争论，对双方来说，都是件很可悲的事。我们都生活在自己的世界里，当不同的世界交汇到一起时，关系也就形成了。如果我们坚持认为——自己的世界才是唯一正确的，那么实际上，我们是在为所处的关系制造麻烦。

我有个很特别的爱好——喜欢在下午没事时，溜出去看场电影。有时我选对了场次，整个放映厅里就只有我一人。我很享受这样的时刻——一个人坐在空阔的场子里，让我觉得自己很像电影院的老板。

第28节：永远不要为现实争辩(3)

几年前，在连续工作了几周之后，我决定让自己好好休息一下，就偷偷地跑到当地的一家电影院去了。我在观众席的正中给自己找了个好位子。灯光渐渐暗下来，我很开心地发现，电影院里只有我一个人。可就在开始播放片头字幕时，一对老夫妻走了进来。这家电影院里有400多个空座位，可他们偏偏坐在了我正后方的位子上。

现在，我需要讲述一下我这些年的“影史”。虽然没什么可自豪的，但我过去真的是个“秩序监察员”，要是有人敢在电影播放时说话，我会毫不犹豫地给他们一记“眼刀”；要是他们不

予理会，我就会“嘘”一声，提示他们保持安静；如果他们依旧聒噪，我就只好去请电影院的经理了，这虽然有点尴尬，但是过去我一直都这么做。我并不为此感到骄傲，只是习惯了看电影时享受安静。有趣的是，当我不那么在意是谁破坏了我的“安静法则”时，却发现周边说话的人越来越少了。可能那些“没修养”的人也是被我的挑衅行为激怒的吧，我越是阻拦，他们就越要讲个不休。

我们接着讲上面的故事。电影一开始，那对坐在我正后方的老夫妻就开始侃侃而谈——很大声地说个不停，他们哪里是在聊天，简直就是在“喊话”！有几次我真想“嘘”一声，让他们安静下来。我甚至还想过去找经理。可是最后压下心中怒火，告诉自己：“我老了的时候说不定也这样呢！”“不要去找麻烦了，跟他们发火又能怎样呢？还是好好欣赏电影吧。”有时他们的声音太吵，我就会跟自己说：“电影院这么大，不行我就坐到别的地方去。”这么一来，我就把他们的声音屏蔽掉了，饶有兴致地看完了电影。

散场时我站起来想要离开，这时我才第一次看清他俩的样子，他们真的很老了。那位老先生慢慢地从椅子上站起身，我才发现，他戴着助听器。这时老人又转身去搀扶他的太太。她也很老了，和老先生差不多的年纪，连站起来时都有些颤抖。她一边起身，一边拉开了一

根伸缩手杖，那是一根顶端是红色的盲人手杖！这一刻，我突然明白他们为什么会在看电影的时候讲话了。

在我的“现实”里，他们没有一点看电影时应具备的礼仪，那么多空座位却偏偏坐在我身后；在我的“现实”里，他们一直都对屏幕上明摆着的场景做些空洞的评论，那些谈话真的毫无意义；在我的“现实”里，我比他们“有素质”，因为我并没有因为他们的行为大声抱怨。我理所当然地认为：“像他们这么大的年纪，应该懂点礼貌才对！”

这就是我的“现实”。可是现在，当我看清这对夫妇的样子时，现实却出现了另一个完全不同的版本。我看到了他们的世界——那个令我感到意外的现实。那些讽刺挖苦的想法早就一扫而光。我看到了他的助听器，还有她的盲人手杖，明白了他们之前的谈话并不是什么没头没脑的闲聊——她几乎什么都看不见了，他就把那些场景用自己的语言描述给她听；而他几乎什么都听不见，她就把那些他听不到的台词复述给他听。

我已经忘了那天看的是哪部电影，可我永远也不会忘记那对相爱的老夫妻，互相搀扶着微笑走出电影院的样子。

第29节：开心或愤怒，精彩二选一(1)

开心或愤怒，精彩二选一

佛说：“眷念是一切痛苦的根源。”我们每个人都生活在自己的世界里。这个“世界”完全是由我们自己创造出来的，所以我们会对它有很深的依恋。表面上看，我们的“世界”和别人的“世界”并没有什么不同，但实际上，每个人的世界都是独一无二的，我们用思维创造了一些意义和关联，并把这些赋予到自己的世界当中。我们的世界是由我们的想法排列而成的一个连续性的故事。它看起来很真实，可实际上只不过是一个故事，一个传说，一个寓言——是完完全全的虚构。

每个人所处的世界，都会影响他与其他人的关系。为了更深刻地理解这一点，你可以想象一个分离舱似的房子正漂浮在太空中。它宽敞明亮，质朴舒适。而这个太空屋就代表着一种潜在的

“关系”。促使你们来到这个“太空屋”的因素有很多，任何能让你们相遇的事物，都可以成为这种关系的起因——也许你在洗衣店门口排队时，他就站在你旁边；也许你上课时他就紧挨你坐着；也许他是你的同事；或者由共同的朋友介绍你们相识??不管是什么原因让你们走到一起，你们已经被聚拢到这个叫做“关系”的太空屋里了。这屋子有几面白色的墙，上面空空如也。不管你们在这里停留多久——几秒还是一辈子，都无关紧要，最重要的是，你们已经来过这个舒适、洁白、纯洁无瑕的“太空屋”了。

虽然你们已经来到了一个新的天地，可都还眷恋着自己的“故乡”——自己原来的那个世界。而且你们都带了一大堆照片，它们代表了你们喜欢和讨厌的东西。随着双方在这种关系中相处时间的延长，两个人都开始用照片来点缀房间，它们代表着你们相处的经历和对彼此的看法。如果你在对方身上发现了一些你喜欢的东西，就会往墙上钉一张让你感到开心、舒服或安全的照片；如果你觉得对方很无礼或不怀好意，你就会钉一张代表着

第30节：开心或愤怒，精彩二选一(2)

你受到伤害、威胁或愤怒的照片。这样时间一长，原本空无一物的墙上，就会钉满了各种情绪的照片。不仅如此，当别人贴上新照片的时候，你也会毫不犹豫地贴上一张，去反馈他照片里的内容。渐渐的，你会发现，你已经不再去关注对方了，只是按照那些图像来决定自己的感情和行为。

随着时间的推移，你和对方之间的关系开始反映墙上那些图片的内容。现在，你所看的不是对方的行为，而是你俩贴在墙上的那些照片。你们不再是这个原始环境里的精彩、独一无二的个体，成了两个机器人，只会机械地接受外界的刺激，做出反应。

你该怎么做呢？从“太空屋”里弹出来，摔得粉身碎骨？最好的方法就是让自己明白，现在所发生的一切都是那些照片的结果，你们都在持续、无意识地参照里面的内容，最终导致了这种结局。

当别人对你不满时，你可以对自己说一句：“那只不过是他挂在我们关系里的一张照片罢了。”或者“那只不过是他挂在自己脑子里的一张照片罢了。”这样做，会让你从坏情绪中解脱出来，让你卸下“武装”，驱散那种想要以牙还牙的冲动。这句话将各种经历去人格化，包含着强大的力量。

当别人对你不满，在你们的关系中悬挂了一张诋毁你、轻视你的图画时，请你也悬挂一张画去回应他们，但是要挑选一张理解宽恕的图画，让对方知道你理解他们所面临的困难，能够体谅他们的作为。

你有没有注意到，在一些宾馆里，人们不仅要挂一些图画，还会用螺丝把图画固定到墙上。我们也是一样，不仅在所有的关系里都张贴了图画，甚至还把图画牢牢地固定在“墙上”。如果它们只是一种“仇恨的标记”，时刻向你提醒那些不快的经历，那么你就可以考虑把它们拿走或替换掉。总是去看那些消极、痛苦和有害的图画，只能加重你在关系中的痛苦和不适。

当你和对方发生了摩擦，让你感到愤怒和不满，那么就有义务去释放这些情绪。这正是宽恕的精髓所在。宽恕可以定义为“放下仇恨”，它是一个内在的过程。它要求你将那些对过往消极经历的能量都释放出来。你不需要跟对方说什么，只要把你脑海中的那些“图画”拿走就可以了。

想要宽恕别人，第一步要做的就是问自己，那些愤恨和不满会给你带来什么好处？在神恩还未展现，疼痛依然深刻的时候，问自己，是哪些经历让你成长，为你指明了方向。然后开始学会感恩，去感谢那些伤痛。

一开始，你的思维可能会拒绝这样做。宽恕不是件容易的事，但是它却能让你在关系中寻找到快乐和成功。

第31节：释放你心中的仇恨(1)

释放你心中的仇恨

用你的宽恕忘掉过去的一切。在很多关系中，一方对他在之前关系中积累的怨恨耿耿于怀，在建立了新关系之后，还把这种怨恨投射到新的关系对象身上，使当下的关系越变越糟。在这样的情况下，就应该把那些图画从墙上拆下来，放下它，烧掉它，总之，请释放你心中的仇恨。

我们把单词“resentment”（仇恨）拆开，就得到了一个新词“re-sendment”（重新发出）。当你心怀仇恨时，你就是在“重新发出”这种消极的能量，并把它作用到自己身上。不愿宽恕就好像扔出一个沾满污物的回旋棒，它在飞行的过程中，会沾上更多的脏东西，可是最后它还是要回到你手里。仇恨越深，作用在你自己身上的消极能量就越强。当你紧抓着仇恨不肯放下，它不会伤害到别人，相反，只会伤害你自己。

最近，我认识了一家人。他们曾捡到一只被遗弃的小暹罗猫。在这之前，他们家已经有一只猫了，不想再养其他的宠物。

但是这只可爱的小猫还是触动了他们的神经，让夫妻俩忍不住把她带回了家。他们问自己两岁大的女儿，要给小猫取个什么名字，小女孩说：“Marvel（奇迹）”。 就这样，Marvel成了这个家里最受宠爱的一员。

像其他小猫一样，Marvel好奇而爱玩闹。一开始，她还是一只“居家猫咪”，虽然有很少几次，她会冒险到室外走一走，可是一旦她觉得害怕或受到威胁时，就会迅速跑回屋里，躲到安全的地方。全家人都很喜欢她，甚至有点溺爱了。而作为回报，她会依偎在小女孩的枕边睡觉，还有趴在妈妈怀里，帮妈妈“按摩”，常常一按就是几个小时。

住在街对面的男人也养了宠物——两只很大而且精力旺盛的杜宾犬。两只狗就住在他家院子的围栏里，但是大部分时间都呆在自家的

车库里。每天，主人把它们从院子带到车库的时候，都会把项圈和链子拿下来，让它们享受一下“自由”。

一天，就在两只狗去车库的路上，它们看见了Marvel。那时，Marvel正安静地坐在门前的台阶上，仔细地清洗小爪子。两只狗一下子就窜了过来，它们的狂吠声让Marvel害怕得要命，她发疯一般奔跑着，躲避两只“怪兽”的劫掠。小猫拼命跑到屋子后面，跳到木制的平台上。就在那两只大狗马上就要跳上台阶袭击Marvel时，女主人赶来了，她一把将小猫抱进怀里，将其救了下来。

第32节：释放你心中的仇恨(2)

那位男邻居也跑来了，他很尴尬地把狗抓了回去，把它们牵到车库里关了起来。女主人又怕又怒，要不是她来得及时，Marvel肯定已经被那两只狗咬伤了。她对邻居大吼道：“把你那两条该死的狗看好！要不然就等着给兽医院送钱吧！”她颤抖着把小猫抱在怀里，回到家中。

几星期后的一天早上，这位太太被一阵她描述为“令人眩晕”的声音吵醒了。她戴上眼镜，跑到窗户那里一看，天呢！那两条杜宾犬又来了，它们正把Marvel叼在嘴里拔河呢！可怜的小猫嘶叫着，徒劳地抓挠着想要挣脱出来，她已经血肉模糊了！看到这一切，女主人愤怒了。她飞跑过去，奋力把那两条狗赶走。

她哭泣着轻轻抱起受了重伤的小猫，开车带着她去了兽医院。而杜宾的主人呢，再次把两条狗关进了围栏，震惊却沉默地看着女主人开车消失在街道尽头。

“医生已经没办法了，”这位太太告诉我，“我们只能哭着让Marvel离开。”那些天，全家人都沉浸在失去Marvel的悲痛里。而这时，杜宾的主人给他们发了一张便签，上面写着：“我为你们小猫的离去感到遗憾。我会付兽医费的。”邻居的道歉一点也没有减轻这家人的痛苦，他就像在进行一桩交易，觉得只要付了钱大家就扯平了。

女主人走到街对面，给那位邻居送去了475美元的兽医账单。她回忆说：“我把账单送到他那里，他露出一副很轻蔑的样子。我很愤怒，跟他吵了起来。他说是Marvel自己跑出来让狗追的。我们不停地朝对方大吼，最后我怒气冲冲地走了。”

几天后，兽医办公室打来电话说账单还没有付清。女主人还在生气，无法也不想再去面对她的邻居。“算我们倒霉，把账单付了吧，”她说，“不值得跟他那种人理论。”

“在一年半的时间里，我和这个男人常常怒目相向。虽然我们住得很近，几乎扔块石头都能砸到对方，可我们却从不说话。”这位女主人跟我说，“我每次出门前，都要先看看他是不是在外面，我可不想遇见他。如果哪次我们碰巧一起出门，都会转过脸去不看对方。这让我感到不舒服，可是在怒气的驱使下，又觉得这样做很对。我曾试着去忘怀这段经历，可是无论如何都做不到。这种愤怒就像气泡一样不断在我体内爆发。我发现我的脾气开始变坏，就连跟自己的丈夫和儿子也没什么耐心了。”

国庆周到了，而Marvel也已离开他们18个月了。这位女士下决心要做些什么，打破现在这种糟糕的局面。“我强烈地意识到自己该摆脱这一切了。”她说，“我不能再惩罚他了，因为这也是在惩罚我自己。每次我看见这个男人都会想到Marvel的死。”

第33节：释放你心中的仇恨(3)

她不确定下一步该做些什么，只能顺应自己最自然的想法——烤了一炉她拿手的巧克力曲奇，把它们放到一个大碗里，并且打了一个漂亮的蝴蝶结。就这样，她拎起碗，艰难地走到街对面，那个男人正在那儿修剪花草呢。

“还和往常一样，”她说，“我的邻居依旧别过脸去不看我。我朝着他走过去，脑子里反复播放着一首歌。那首歌是约翰?梅耶尔（John Mayer）的《Say What You Need to Say》。歌里是这么唱的‘像一个人的军队一样行走，和脑海里的阴影战斗，让生活一如往昔，知道忘记是最好的选择，但是，如果你可以，那就说出你要说的话。’”

男人像一只被困在角落里无处可逃的小兔子，不得不抬起头来看着她。女人微笑着把礼物递给他。其实，她还在碗里放了一张小卡片，上面写着：“国庆节快乐！我很遗憾因为Marvel的离去，没能和你成为很好的邻居。”

“一开始他有点愣了，”她告诉我，“可是一会儿之后，他就露出了如释重负的表情。我肯定他心里也很过意不去。”女人转过身，轻快地穿过马路，回了自己的家。事情总算解决了。她卸下了心里的包袱，摆脱了这种痛苦的折磨。而小Marvel也可以安息了。

“从那之后，我们的关系好多了。每次见面也能热情地打个招呼，说些‘嗨，最近怎么样？’或者‘今天天气不错！’之类的话。他永远也不会成为我最好的朋友，但是，我没必要非去讨厌他。”这位女士放下了她心中的仇恨。这样，那些失去爱猫的悲伤记忆和对“凶手”主人的仇恨就不再折磨她了。

第34节：宽恕就是给予(1)

宽恕就是给予

著名作家拉瓦纳?布兰科维尔（Lawana Blackwell）曾这样写道：“宽恕可以说是一种自私的行为。因为它会给宽恕者带来无限的好处。”我们都有很多人要去宽恕。不管什么时候，你要一想起某人或者一听到某人的名字就会感到愤怒、沮丧或痛苦，那么你就会明白，所谓仇恨，就是在重温痛苦的经历。这些情绪和你所有的关系一样，都被保存在同一个地方——你的头脑里——只有在这里，你才能把自己从仇恨中解脱出来。你背负着痛苦，你在挣扎，你正在用这些消极的情感和想法侵蚀着自己的灵魂。可你只是在伤害自己，而不是你所仇恨的人。19世纪美国著名牧师哈里?埃莫森?福斯迪克（Harry Emerson Fosdick）说过：“憎恨别人，就好像为了赶走一只老鼠而把自己的房子烧掉一样。”你需要的不是烧掉你情绪上或精神上的“房子”，而是去宽恕，去原谅。

有一个很好的方法，可以让你学会如何去宽恕别人——坐在一个安静、舒适的地方，闭上眼睛。然后开始深呼吸，让你的胃（注意：不是胸膛）随着你的呼吸而收缩、扩张??同时，想象自己正置身于一个很大很豪华的剧院里，静坐在观众席第一排正中间的位子上。这是个古典而华丽的所在，主座位区上方悬挂着豪华的大吊灯。而这么大的剧院里，却只有你一个人，这时一种超然感和愉悦感油然而生??（让自己一直深呼吸，直到你感觉自己真的坐在这样一个大剧院里)请注视你的前方，那里是用天鹅绒幕帘装饰的舞台。灯光渐暗，只有一盏聚光灯在奢华的幕帘上，投射出一个巨大的光环。

坐在这儿，紧盯着这个光环，再深吸几口气。然后，想一个和你关系不太好的人（开始时最好不要想那些感觉糟糕透顶，或者你长期强烈仇恨的人，要选一个只是让你有点讨厌的人。学会去宽恕也要有一个过程，就像你的人生一样，先要学会爬，之后才能走。）

整个过程都发生在你的头脑里，因为你的仇恨也存储在这个地方。

一切准备就绪，接着想象这个人正从幕帘后一步步走到聚光灯下。他衣着光鲜，却很得体；他微笑着，看起来很满意的样子。他手里拿了一块木框的黑板，那上面空无一字。这时请你微笑着对他说：

“××（这个人的名字），现在我已放下了对你的仇恨。欢迎你走进新的一天，我会忘记过去，重新看待你。你让我明白了很多事情。感谢上帝让你出现在我的生命里——这是他赐予我的礼物。”

之后，在这个人露出优雅的微笑时，为他鼓掌。当你觉得你已经顺利完成这部分的练习时，就在想象里邀请他坐到你身边来。在成功原谅这个人之后，再重复此过程，去原谅别人。

现在，你曾经的敌人变成了坐在你身边，关心你、支持你的盟友。而这就是让你去宽恕别人的动力。

我曾用了一个周末的时间来做这个练习。这真是个强大的、具有改造作用的过程。我在脑海里一个接一个地想着不同的人，我很惊讶地发现，竟然对这么多人心怀怨恨。我还觉察，其中有些人我目前还无法宽恕。如果我不能邀请他们坐到我身边，无法让他们成为我真正的朋友和精神上的导师，那么我就会道歉，请他们给我一点时间，先到后台的休息室里小憩。而我会接着把其他人一个个地在脑海里形象化。过了一会，坐在我周围的盟友越来越多，有了他们的支持和鼓励，我会把那些还在后台等我的人请出来，试着去宽恕他们。如果这时我还是没有准备好，我会再让他们回到后台休息，直到我彻底放下的那一天。

第35节：宽恕就是给予(2)

在做这个练习时，不要去评价你为何无法谅解别人。这就像在清扫一间满是蜘蛛网的阁楼，不能也不必太心急。要获得解脱是要花费时间的，也只有时间才能让你彻底解脱。

宽恕（Forgiving）就是给予（for-giving）。它是你送给自己的一件礼物。

当你可以看透那些痛苦的过往，并且真诚地跟对方说一句“谢谢你给了我这种经历”时，你就知道自己已真正原谅此人了。

如果你不想影响相互间的关系，就不要在关系里悬挂图画。

如果有哪个人的消极图像在你脑海里闪过，那么就让它接着“闪开”吧，不要把它挂在“墙上”。即使对方的行为让你觉得他对你很怨恨，也要提醒自己：“那只是他们关于我的一张图画，仅此而已。那是他们的看法，不是真实的我。”

你或许会想：“如果我那么做了，不就是在伪装自己吗？我想在关系中展现真实的自我，而这不是真正的我。”事实，要和所发生的事件联系到一起才能成为事实，它是一个相对的概念。

据圣经历史学家研究发现，现存最古老的新约手稿残本其实就只有一段文字，只包含了约翰福音第18章第38节（John 18:38）的内容。在这段里，彼拉多（Pilate）问耶稣：“真理是什么？”（这也是这一章的中心主题）这是个多么讽刺又多么深奥的问题呀！

在最古老的基督教著作当中，人们就在询问如何才能得到一种不可否定、毋庸置疑的真理，可是世界上并没有这种东西啊！所谓的真理和事实，只不过是来自于个人世界的片面观点而已。

在轰动一时的大制作影片《骇客帝国》中，尼奥（基努?里维斯饰）问孟菲斯（劳伦斯?菲什伯恩饰），他们所处的帝国是真实的吗？孟菲斯回答说：“什么是真实？真实该怎么定义？如果你指的是触觉、嗅觉、味觉和视觉，那只不过是大脑解析的一组电信号罢了。”

我们所有的经历都要通过大脑来解析，而就在这个解析的过程中，“不同”产生了。如果我们企图向外界宣告，只有我们的说法才是“真实”的，那么这种“不同”就会转变成阻碍关系发展的难题。

你可能会想，如果能有计算机一般的头脑，我们就能解决很多冲突。因为计算机客观又有逻辑性，既不会贬低别人也没有那么多繁琐的关系。事实，也许并非如此??

几十年前，人们给一台第一代语言解析计算机布置了一项任务，让它把一句很常见的英文习语“Out of mind， out of sight.”（眼不见，心不烦。）译成西班牙语，再译成德语，然后译成法语，最后再回译成英语。这台没有任何感情色彩、又对人类的历史、观点和关联毫无概念的计算机，在接收了这一系列指令之后，按照字面意思，最后将这句话译成了“Invisible， Insane.”

（隐形的，疯狂的。）很明显，它和原意截然不同。

从关系刚刚建立时开始，就没有所谓的“真实”，那只不过是一种观点而已。不要为了“现实”同别人争论不休。只要简单承认你和他有着不同的观点或记忆就可以了。那种想要证明自己正确的欲望一直在教唆你，让你去和别人争斗，毁损彼此间的关系。即使你暂且赢了一时，却无法享受长久的安宁。短暂的胜利，只是让你为下次争斗做好准备。而只有拒绝争斗，才可能不再遭受他人攻击。

第36节：制定标准，才能避免分歧

制定标准，才能避免分歧

如果你处于一个比较权威的位置，比如说，你是一个孩子的家长或是位老板，那么在一些可以衡量的问题上，你对现实的描述就会取胜。你可以发出指令，但一定要做一位仁慈的指挥者。

在这样的情况下，你要制定一个大家都接受的行为标准，并要求、监督所有人践行。清晰、准确地向别人传达你的期望是很重要的，不要想当然地认为别人会知道你在想什么。

如果你的一个雇员总是迟到，你可以去跟他讨论、争吵——到底谁的手表显示的是正确的时间。告诉他，只要他还来上班，你的时钟就是“官方时间”，这是合约中商定的标准，得按照它的时间开始工作。如果他做不到，那么好，让他走人，反正你的公司不适合他。

一个十几岁的孩子觉得自己的房间很干净、很整洁，但你可能不这么认为。如果真的发生了这样的分歧，那就说明你们的沟通存在问题。你要为房间的干净程度制定一个可接受的标准，然后就此标准和孩子达成一致。比如：地板上没有脏衣服，床铺平整，玩具和各种物品都放在合适的位置??房间只有达到此标准，才算干净。

我就认识一对夫妇，他们在和儿子相处时遇到了这样的问题。每次让儿子打扫房间，他用不上半小时就宣布“清扫完毕”，然后跑出去找朋友玩。可这对夫妇走进儿子房间一看，总忍不住怒气大发。有好几个月，夫妻俩都吼着儿子去打扫房间。可是他们发现，越是抱怨，儿子就越是不愿打扫。夫妇俩觉得儿子不尊重他们，儿子呢，也觉得父母在干涉他的生活，吹毛求疵。

还好父母及时发现了双方的分歧。儿子并非不尊重他们，他真的觉得房间已合乎标准，只不过那是他自己的标准。这回，儿子进入了父母的房间，他们问儿子：“这房间你觉得舒服吗？”“嗯??”他说，“床

收拾得很平整，连个褶子都没有；梳妆台上没有乱七八糟的东西；衣服和书没有散落一地。”

第37节：成功沟通“三步法”(1)

“好，”妈妈说道，“现在我们去你房间看看，比较一下。”之后他们让儿子描述两个房间有何不同。之所以让儿子亲自讲述，是因为不想让他觉得大人是在责备和抱怨。有了父母的卧室做参照，儿子房间的整洁程度高下立现。父母说道：“现在我们帮你把房间打扫干净，让它看起来更舒服。”大功告成时，爸爸问儿子，“现在你感觉怎样？”他们听着儿子的回答，说道：“很棒，下次我们再请你打扫房间时，如果它达不到这标准，你就不能出去会朋友、玩电脑、发短信闲聊，明白了吗？”

儿子同意了，而且从那以后，争吵就没再出现过。

成功沟通“三步法”

所有问题都是沟通的问题。如果你深入观察，就会发现，几乎所有的矛盾都是由误解引发。沟通双方有义务用一种清晰而有条理的方式传达自己的信息。一味地抱怨别人“没有在听”只不过是在推卸责任。而且在后面的章节里，我们也会讨论这个问题。如果你认为信息接收者三心二意，将其作为一种托词，他们就真的会那么做。成功的沟通，不是强迫别人肯定你的说法。在与对方交流时，要多使用“我”，少使用“你”。

一个成功的交流者会说：“我感到很生气。”他只是在陈述自己的情绪状态，为沟通打开了一扇门。而一个蹩脚的交流者则会说：“你让我很生气。”这就仿佛把沟通的门砰一声关了起来，因为对方会感觉受到了攻击。用“我“来陈述，就表示说话者只是把这件事当作一种经历——他们自己的经历；而用“你”来陈述，就暗示着说话者把责任推到了对方身上，而自己在扮演受害者的角色。

一位家庭治疗专家，跟我分享了一种很有效的沟通技巧，它分为三个步骤，由两人共同完成。第一步：由一个人先做一段陈述。第二步：由另外一个人向说话者解释并复述这段话。第三步：如果说话者

认为收听者已经完全明了，那么两人就角色互换，再把这三个步骤重新演示一遍。假若之前存在分歧，这是一个澄清事实、促进相互理解的有效方法。

为了方便记忆，我把这三个步骤设计成了一个“A级三步法”。也是想要大家记住，要建立成功的关系，就要有A级的交流和沟通。

第一步：SAY（陈述）。由一个人先来说些什么。比如：

“我希望我们能有多点时间呆在一起。我们下班都很晚，回来之后就闷头看电视。我觉得和你很疏远。”

第38节：成功沟通“三步法”(2)

第二步：REPLAY（重述）。另外一个人认真倾听，不做任何评价。当说话人陈述完毕，收听者再向他解释并复述刚才听到的话，检查自己是否完全明了。例如：“我刚才听你说，你希望我们能多花点时间呆在一起，不要让电视来分心。”

第三步：OKAY（确认）。收听者接着会向说话人询问：“你说的是这意思吗？”或者“我说的对吗？”如果说话人给出了肯定的答案，那么就角色互换，轮到收听者陈述。直到双方能正确理解、达成一致为止。

这三个步骤在两人间不断进行，开始时总会有些磕绊，但这方法确实能减少双方的误解，防止不良情绪的爆发。

曾经有一对新婚夫妇来向我咨询。他们十分沮丧。妻子说：“我们没法沟通——每次都是两个人自顾自地指责对方，争吵不休，从来不能心平气和地谈谈——我们根本不是在沟通。”她告诉我，他们之间的讨论最后经常升级为争吵。

我建议他们试一下这个“三步法”。不久之后，丈夫就打来电话说：“虽然状况不是一两天就能彻底改变，有时真的很难控制自己的情绪。不过我们达成了一致，只要在交谈中大家变得有些烦躁，就会用这个方法来控制自己。一开始时是有点麻烦，但是现在这已成了一种习惯，我们能很好地交流了。”

他妻子接着补充说：“现在就算我们没说‘让我们使用三步法吧’，我们中的一方都会自动地复述对方的话，并且询问对方这样理解对不对。如果他说了些什么，我就会说：‘我听见你说??你是这个意思吗？’如果他觉得我没听明白，我就会要他再说一遍，然后我再复述给他，直到他肯定了我的理解为止。这让我们不会再像以前那样自以为是了。”

每个人都有自己的观点，都生活在自己的世界里。我们可以就别人的观点去和他争吵，也可以试着去理解那些隐含的意思。

这就要看我们如何选择了。试着去理解，我们就能避免在关系中悬挂那些伤人的、有破坏作用的图像了。

第39节：关系中的“吸引力法则”(1)

关系中的“吸引力法则”

最近，我向一批教师和心理医生讲述有关“思维决定生活方式”的话题。我解释说：“我们可以自己选择是去想那些开心或难过的事。虽然这些都是我们的‘想象’，但它们也可能成为我们的‘现实’。快乐的记忆产生快乐的态度，并因而创造出快乐的经历。”就在这时，坐在前排的一位女士举手向我提问。“我不喜欢那些总是乐呵呵的人，”她说，“他们是在伪装自己！”

我沉默了一会，并没有马上作答。从她那紧绷的下巴和尖锐的眼神来看，她已经准备好要和我进行一场辩论了。可是我并没有那样做，而是微笑着对她说：“我同意你的观点。”她看着我，流露出迷惑的表情。“从你的观点来看，那些总是很开心的人是在伪装自己。”?? 我又停顿了一下，而这位女士呢，则像在等待另一只靴子落下那般焦急地看着我。短暂的沉默之后，我把“另外一只靴子”扔了下来，“而从我的观点来看，那些总是悲悲戚戚的人也是在伪装自己。也许大家都在伪装。如果真是这样，我认为倒不如伪装得开心一点，既能让自己更有活力，也能让别人开心。”

我本来可以就这个问题和她争论一番，也可以引用一些新兴的“正面心理学”Positive Psychology）的观点去驳斥她的理论。但我觉得没必要让双方的不同世界发生碰撞，它们是可以和谐共存的。我的观点会被那些总是很快乐的人所接受，而她的观点也是她头脑里想法的反映——仅此而已。

我最喜欢的一部电影，就是由罗迪?麦克多维尔(Roddy McDowell)主演的最早那版《人猿星球》。最近我看了一部关于这部电影的纪录片。在当时，它的拍摄可以说是电影界的一件大事。为了增强故事的真实感，让观众觉得真有那么一个被人猿占领的星球，在电影刚开始拍摄时，制片方就规定任何演员都不能戴面具，只能靠化妆技术创造

出各式各样的“人猿”。不管演员离摄像机多远，也不管他们有几分钟的镜头，甚至是临时演员都要跟主演一样，化上全套的人猿妆。

在这部纪录片里，麦克多维尔说，那时想在好莱坞拍别的电影相当困难，因为几乎所有的化妆师都在为《人猿星球》剧组工作。大家发明了一种流水线式的化妆方法——演员们从一个椅子换到另一个椅子，完成涂乳胶、上妆、往脸上贴毛发等一系列“工序”，每一步都由不同的化妆师专门负责。在这之前，他们用传统的化妆方式给一个演员化完整套妆就要几小时，而使用了流水线的作业方式后，完成全体演员的化妆却只需要6~8个小时。大大缩短了化妆的时间。

麦克维多尔还注意到一个现象：演员们在等待上妆的时候，会聚在一起四处闲逛。不过他们会以不同种族为单位聚在一起。白人、黑人、亚裔、拉丁裔演员各自为阵。化过妆之后，所有的临时演员就以各种猿类的形象出现了——大猩猩、猩猩、黑猩猩——“品种”很多。

第40节：关系中的“吸引力法则”(2)

有趣的是，当这些演员被化妆成人猿之后，就不再以种族为单位聚在一起。这时，大猩猩会和大猩猩一起四处闲逛，猩猩会和猩猩呆在一起，而黑猩猩会和黑猩猩聚到一块。

由此可见，人们喜欢和自己相似的人呆在一起。如果我们的世界是由那些快乐、和谐以及我们支持者的图像组成，那么这些人就真的会出现在我们的世界里。相反，如果我们的世界是个阴暗、危险的地方，我们就会遇到一些不堪的人，他们的出现会加强这种现实。我们不断地问自己很多问题，在脑海里悬挂各式各样的图画，就这样，我们的世界便被创造出来了。

薇拉?凯瑟（Willa Cather）写道：“事实上，生命的动力来自于内部，而非外部。”审视一下你的各种关系吧，承认你有改造它们的能力。你可以问问题，但一定要确认它们能够架设桥梁；你也可以悬挂图画，但是要确认它们能够促进和谐。宽恕他人的冒犯，热爱自己的世界，同时也要尊重他人的世界和现实。

?不?抱?怨?观?念?

■每个人都有自己的风格，都是独一无二的。我们需要做的，就是去欣赏彼此的共同之处，对于彼此间的不同，也要欣然接受。

■为现实而争论是导致失败的主要原因。

■当别人对你不满的时候，你可以对自己说一句：“那只不过是他挂在我们关系里的一张照片罢了。”或者“那只不过是他挂在自己脑子里的一张照片罢了。”这样做，会让你从坏情绪中解脱出来，让你卸下“武装”，驱散那种想要以牙还牙的冲动。

■如果你和对方发生了摩擦，让你感到愤怒和不满，那么就有义务去释放这些情绪。这正是宽恕的精髓所在。宽恕可以定义为“放下仇恨”，它是一个内在的过程。

■不愿宽恕就好像扔出一个沾满污物的回旋棒，它在飞行的过程中，会沾上更多的脏东西，可是最后它还是要回到你手里。仇恨越深，作用在你自己身上的消极能量就越强。

■当你可以看透那些痛苦的过往，并且真诚地跟对方说一句“谢谢你给了我这种经历”时，你就知道自己已真正原谅此人了。只有拒绝争斗，才可能不再遭受他人攻击。

?不?抱?怨?行?动?

■当你跟别人意见不和时，问你自己：“我们怎样才能以一种和谐一致的方式相处下去？”让这句话成为你的箴言，并在头脑里不断重复它。

■不管何时，一旦你发现自己和别人在现实问题上有分歧，简单地向别人说一句“我尊重你的观点”就可以，然后就不要再去想它。有必要的话，多重复几次。

■在内心清点一下你遇到过的人，过去的、现在的都算在内。当你在回忆他们时，会不会有生气或不安的感觉？如果有，就试试我在这章里讲过的那个宽恕练习。

■找一个人和你一起做“SAY， REPLAY，OKAY”的三步法练习。两个人轮流扮演不同的角色，完成三个步骤。以后你再和别人争论时，就试一下这个方法。